

BIZITZA OSASUNTSUAGOA IZATEKO OHITURAK

Dieta osasuntsua, ugaria eta orekatua izateak; ariketa fisikoa egiteak; tabakotik eta beste drogetatik sahiesteak; eta/edo murristeak, eta behar adina ordu lo egiteak bizitza osasuntsua izaten lagunduko digute



*ERRETZEN BADUZU ETA
UTZI NAHI DUZU, ZURE
OSASUN-ZENTRORA JOA-
TERA ANIMATZEN GARA,
ZER EGIN AZALDUKO
DIZUTE*

FAMILIA ETA TABAKOA

LOGO KGG

ADINGABEKOEN OHITURETAN FAMILIA BEHAR-BEHARREZKOA DA

FUNTSEZKO PERTSONA ZARA, zuk erretzen ez baduzu, aukera gehiago baitago zure seme-alabek ere ez erretzeko. Eta erretzen baduzu, baliteke zure seme-alabei ez erretzeko adore ematea.

EUSKADIN TABAKO-KONTSUMOA HASTEKO ADINA 10-14 urte artean kokatzen da. Adin horretan neskek gehiago erretzen dute.

Adingabekoen inguruneko pertsonak erretzen badute, keak ere erasango die eta begiak, sudurra, eztarria eta bularra narritatuko dizkie. Halaber, katarro eta bronquitis gehiago ere izan ditzakete.

Bizi-ohiturak familiarekin eskuratzen dira. Elkarrekin ohitura osasuntsuak sar ditzakezue, eskolan ikasten dutena indartuz.

ERRETZEARI UZTEKO ONURAK

BEREHALA

20 MINUTU GEROAGO

8 ORDU GEROAGO

24 ORDU GEROAGO

48 ORDU GEROAGO

72 ORDU GEROAGO

2 ASTETIK 9 HILABETERA

6 HILABETE GEROAGO

URTEBETE GEROAGO

5 URTE GEROAGO

10-15 URTE GEROAGO

Gorputza tabako-toxinak kanpora botatzen hasten da

Arteria-presioa eta pultsua normaltzen hasten dira

Erdira jaisten dira odoleko nikotina eta karbono-monoxido maila

Bihotzekoa izateko aukera gutxitzen hasten da

Dastamena eta usaimena berreskuratu egiten dira

Arnasketa-funtzioa normala da

Bitarteko denbora-tartean, odol-zirkulazioa hobetu egiten da.

Eztula, nekea eta arnasestua desagertuz doaz.

Bihotzeko gaixotasunen bat izateko arriskua erretzaile batek duenaren erdia da

1.500€ inguru aurrezten dira.

Biriketako minbiziak jota hiltzeko aukera, ohiko erretzaile baten aldean, erdira jaisten da

Bihotzekoa emateko, bihotzeko gaixotasunen bat izateko edo biriketako minbiziak jota hiltzeko aukera sekula erre ez duen baten berdina da

