

Тамеки өлтүртөт!

- ➔ Тамеки тартпаса 90-95% өпкөнүн рагы менен ооругандары аман калат эле!
- ➔ Бир тарткан тамеки адамдын жошоосун 5-15 мүнөткө чейин кыскартат, эгер күнүнө 20 даана тарткан адам жашоосун 15 жылдан кем эмес кыскартат!

- ➔ Ар бир 6 секундада - 1 адам,
- ➔ Ар бир мүнөттө - 10 адам,
- ➔ Ар бир саатта - 600 адам,
- ➔ Күн сайын -14 миңден ашуун адам тамекинин кесепетинен өлүмгө учурайт.

**Тамекини ташта,
кезектегиси болуп калба!**



**Биз тамекинин түтүнү жок
жашоону тандайбыз!**



**Тамекини таштап,
ден соолукту утуп ал!**

Буклет



Campaign for Tobacco Free Kids
каржылоосу аркалуу орус тилинде,

Кыргыз-Швейцария-Швеция саламаттык сактоо
проектинин каржылоосу аркалуу кыргыз тилинде



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

Swiss Cooperation Office in the Kyrgyz Republic
Кыргыз Республикасындагы Кызматташтык боюнча Швейцариялык Бюро
Швейцарское Бюро по сотрудничеству в Кыргызской Республике



Schweizerisches Rotes Kreuz
Swiss Red Cross
Швейцарский Красный Крест



Республикалык ден соолукту чыңдоо
борборунун тамекиге каршы күрөшүү
бөлүмүнүн техникалык жардамы менен,



Коомдук Саламаттыкты сактоо фонду
тарабынан орус жана кыргыз тилдеринде
иштелип чыгарылды



**Тамеки же Ден соолук?
Тандоо Сиздин колunuzда...**

**Тамеки эрте өлтүрөт!
Кезектегиси болуп калба...**



Биринчи жыл



**25-30 жыл
өткөн соң**

Тамеки өлтүртөт!

- Тамеки – бул мыйзам менен уруксат берилген, дүйнөдөгү эң жалгыз, аны ишмерлер күткөндөй, колдонгон адамдардын 50%на чейинкисин өлүмгө алып келүүчү товар. (Дүйнөлүк саламаттык сактоо уюму, (ДСУ) 2008 ж.)
- Тамекини колдонуу дүйнөдөгү өлүмдөрдүн 6% себеби, мындай тенденциялар сакталса, калктын ооруга чалдыккандыгын жана өлүмгө дуушар болушун эске алып эсептелген DALY (disability adjusted life years – жашоонун жоготулган жылдарына эсептелген ишке жараксыздык жылдар) көрсөткүчү боюнча, 2020-жылдары тамекини колдонуу дүйнөдөгү өлүмдөрдүн 12%нын себеби болот.
- Азыркы учурдагы ДСУнун баамдоосу боюнча, тамеки жылына 5млн. адамдын өлүмүнүн биринчи себеби. Бул цифра 2030 жылга 10 млн. Жетиши мүмкүн, ал эми анын 70%ы өнүгүп бара жаткан мамлекеттердин элинин арасынан кездешет.

Күн сайын тамеки сатып алып жатып, Сиз өзүңүз үчүн коркунучтуу оорулардын тобун сатып алып жатасыз!

Тамеки өлтүртөт!

- Өнүккөн өлкөлөрдө ар кандай себептерден каза тапкан адамдардын ар бир бешинчиси тамекиден каза болот. Тамеки менен байланыштуу болгон түздөн-түз жана кыйыр чыгымдар жылына 200 млн. АКШ долларына чейин жетет.
- Бүгүнкү күндө, тамеки тарткан өспүрүмдөрдүн 50%ы 70 жашка жетпей, наркоманияны, киши өлтүрүчүлүктөр аркылуу, же өзүн өзү өлтүрүүнүн себебинен, СПИД, жол кырсыктарынын себебинен, аракеттиктин айынын болгон өлүмдөрдүн санын баарын бир алганга караганда үч эсе көбүрөөк санда өлүмгө учурашат, ошондой эле алар өз өмүрүн 15тен 22 жылга чейинки жашоосун жоготушат.
- Тамеки тартуу инфаркт, инсульт, пневмония, бронх астмасы сыяктуу 25тен ашык оорулардын себеби.

Тамекинин себеби, бул:

- өпкөнүн рак оорусунун 90%ы,
- жүрөк жана кан-тамыр ооруларынын 30%а чейин,
- өпкө-бронх ооруларынын 80%на чейин.

Рак ооруларын сатып албай, убагында токтоңуздар!

Тамеки тартуу бул тарткан адамга гана зыян тийгизбестен, айланасындагы тамеки тартпаган жакындарынын таза абага болгон укугун бузат.

- Тамекинин түтүнүнүн 20%ын гана аны тарткан адам жутат, калганы түтүн менен айланасындагыларда тиешелүү болот.
- Тамекини көп тарткан эркектердин аялдарында жүрөктүн инфаркты 3 эсе көбүрөөк кездешет, алар өпкөнүн рак оорусу менен тамеки тартпаган эркектердин аялдарына салыштырмалуу эки эсе көп оорушат.
- Үй-бүлөдө бир адам тамеки тартса - балдардын 68,35% ооруйт, эки адам тартса - 83,76%, ал эми үч адам тартса – бул үй-бүлөдө дени сак балдар болбойт.
- Бала чагында тамекинин түтүнүнө кабылгандар (**пассивдүү тамеки тарткандар**), бирок азыркы учурда тамеки тартпаса дагы аларда, рак оорусу менен оору коркунучу баары бир болот (60%ы).
- Эгерде тамекинин түтүнүнөн (активдүү жана пассивдүү түрдө тамеки тартуудан) алыс болгон адамда **рак оорусунун пайда болуу коркунучун** “бир” деп алсак, анда ал адамга систематикалык түрдө 1 тамеки тарткан адамдын тамекинин түтүнү таасир этсе, **ал коркунуч** 2,5 жетет, эки тамеки тарткан адамдардан - 5,1, ал эми 3 тамеки тарткан адамдардан 6,1 бирдикке жетет.