



OPĆINA  
VIŠKOVO



OPĆINA  
LOPAR



# Postanite i ostanite nepušač

Zdrave životne navike nas štite  
od plućnih i ostalih bolesti.

[www.od-prevencije-do-zdravlja.opcina-viskovo.hr](http://www.od-prevencije-do-zdravlja.opcina-viskovo.hr)



Europska unija  
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDovi



UČINKOVITI  
LJUDSKI  
POTENCIJALI

Projekt je financirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

# Znate li što je pasivno pušenje?

Pasivno pušenje je **nevoljno** udisanje dima duhanskih proizvoda. Ukoliko dijete boravi u zadimljenim prostorima, udisanjem zraka unijet će štetne tvari u svoj organizam **iako je nepušač**.



1 sat

ili



1 sat

jednako

Dijete koje provede 1 sat u zadimljenoj prostoriji s nekoliko pušača ili u zatvorenom automobilu s jednim pušačem udahne toliko štetnih kemikalija kao kad pušač sam popuši 10 ili više cigareta.

## Kako pomoći nekome tko puši da prestane s tom navikom?

1. Osiguraj podršku okoline - obitelji i prijatelja - za prestanak pušenja: način na koji zajedno provodite vrijeme neka bude prilagođen novim, zdravim navikama.
2. Pokreni ga – dokazano je da **čak i pet minuta vježbanja smanjuje žudnju za cigaretom!**
3. Napravi mu popis razloga za prekid pušenja. To može biti npr. otpornost pluća na infekcije, mladolik izgled kože i zubiju, ušteda novca...

djeca cijeloga svijeta

700 milijuna djece izloženo je pasivnom pušenju odraslih

Pušenjem jedne cigarete oslobađa se u oko 21 dima: oko 60000 različitih spojeva, od kojih je 4000 štetnih, od toga 50 dokazano kancerogenih.

1 cigareta

4000 štetnih spojeva

50 kancerogenih spojeva



Djeca pasivnim pušenjem, kao i pušači direktnim udisanjem, unose u organizam 4000 različitih kemijskih sastojaka duhanskog dima štetnih za zdravlje.

Globalno se uz pušenje veže 6 milijuna smrti godišnje.

## Namirnice koje potiču zdrava pluća

Ljudi su posljednjih godina počeli brinuti o svojim plućima i zdravlju općenito. Počeli su sve više konzumirati namirnice koje alkalno djeluju na organizam što daje mnoge zdravstvene prednosti. Saznajte koje sve namirnice potiču zdrava pluća!

(Konzumirati ukoliko niste alergični na orašaste plodove i agrume.)

### Grejp

Konzumacija 1 do 4 grejpa tjedno smanjuje rizik od raka dišnog sustava.

### Brazilski oraščići

Bogati su selenom i vitaminom E koji pomažu u

smanjenju rizika od raka pluća.

### Luk

Antioksidansi prisutni u luku čiste toksine iz pluća uzrokovane pušenjem. Bijeli luk ima protuupalna svojstva i smanjuje štetu uzrokovanu slobodnim radikalima.

### Voda

8 čaša vode hidratizira tijelo cijeli dan i omogućava ispravno funkcioniranje pluća i drugih dijelova tijela. Za optimalno zdravlje pluća pobrinite se da pijete puno vode, jer pluća koriste vodu da bi se vaši dišni putevi očistili od stvaranja sluznica i upala.

### Sok od mrkve

Možete alkalizirati krv uz pomoć 300 ml soka od mrkve. Popijte sok svaki dan kao međuobrok.

### Đumbir

Može ukloniti sluz uzrokovanu mliječnim proizvodima, pšenicom i sojom. Sadrži antioksidante koji čiste toksine iz pluća uzrokovane pušenjem.

### Biljni čaj

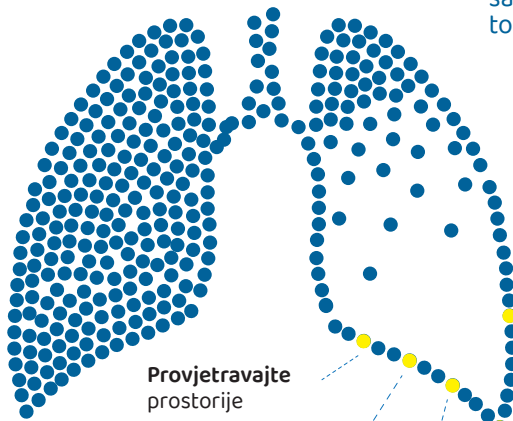
Toksine nakupljene pušenjem možete izbaciti pijenjem biljnog čaja.

### Sok od brusnice

Prije odlaska u krevet popijte 400 ml soka od brusnice. One pomažu u borbi protiv bakterija u plućima koje uzrokuju infekciju.

# Što mogu učiniti za sebe i svoje ukućane?

Pluća imaju gotovo "čarobnu" sposobnost da poprave dio štete nastale pušenjem - ali samo ukoliko se prestane s tom ovisnošću na vrijeme.



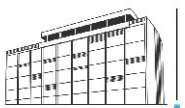
Provjetravajte prostorije

Pijte vodu umjesto gaziranih napitaka

Bavite se sportom ili hodajte

Hranite se zdravo

**Budite podrška** vašim bližnjima u odluci o prestanku pušenja: potičite ih na zdrave aktivnosti i prehranu



NASTAVNI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO  
SEKCIJA ZA KONTROLU I PROMICANJE



DOM ZDRAVLJA  
Primorsko-goranske županije

Općina Viškovo, Vozišće 3, 51216 Viškovo  
051 503 770; [www.opcina-viskovo.hr](http://www.opcina-viskovo.hr); [pisarnica@opcina-viskovo.hr](mailto:pisarnica@opcina-viskovo.hr)

PARTNER NA PROJEKTU: Općina Lopar, Lopar 289A, 51281 Lopar  
051 775 593; [www.opcina-lopar.hr](http://www.opcina-lopar.hr); [info@opcina-lopar.hr](mailto:info@opcina-lopar.hr)

[www.od-prevencije-do-zdravlja.opcina-viskovo.hr](http://www.od-prevencije-do-zdravlja.opcina-viskovo.hr)

[www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)

Organizacija seminara je sufinancirana u okviru Operativnog programa Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020. iz Europskog socijalnog fonda. Ukupna vrijednost projekta od 496.914,53 kn financirana je u stopostotnom iznosu od strane EU. Sadržaj promidžbenog materijala isključiva je odgovornost Općine Viškovo.