

*TAU TO
NEREIKIA!*



LIETUVOS
RESPUBLIKOS
VYRIAUSYBĖS
KANCELARIJA

NTAKD
NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS



Tavo kūnas neamžinas - dar vienos taršos jis neatlaikys.

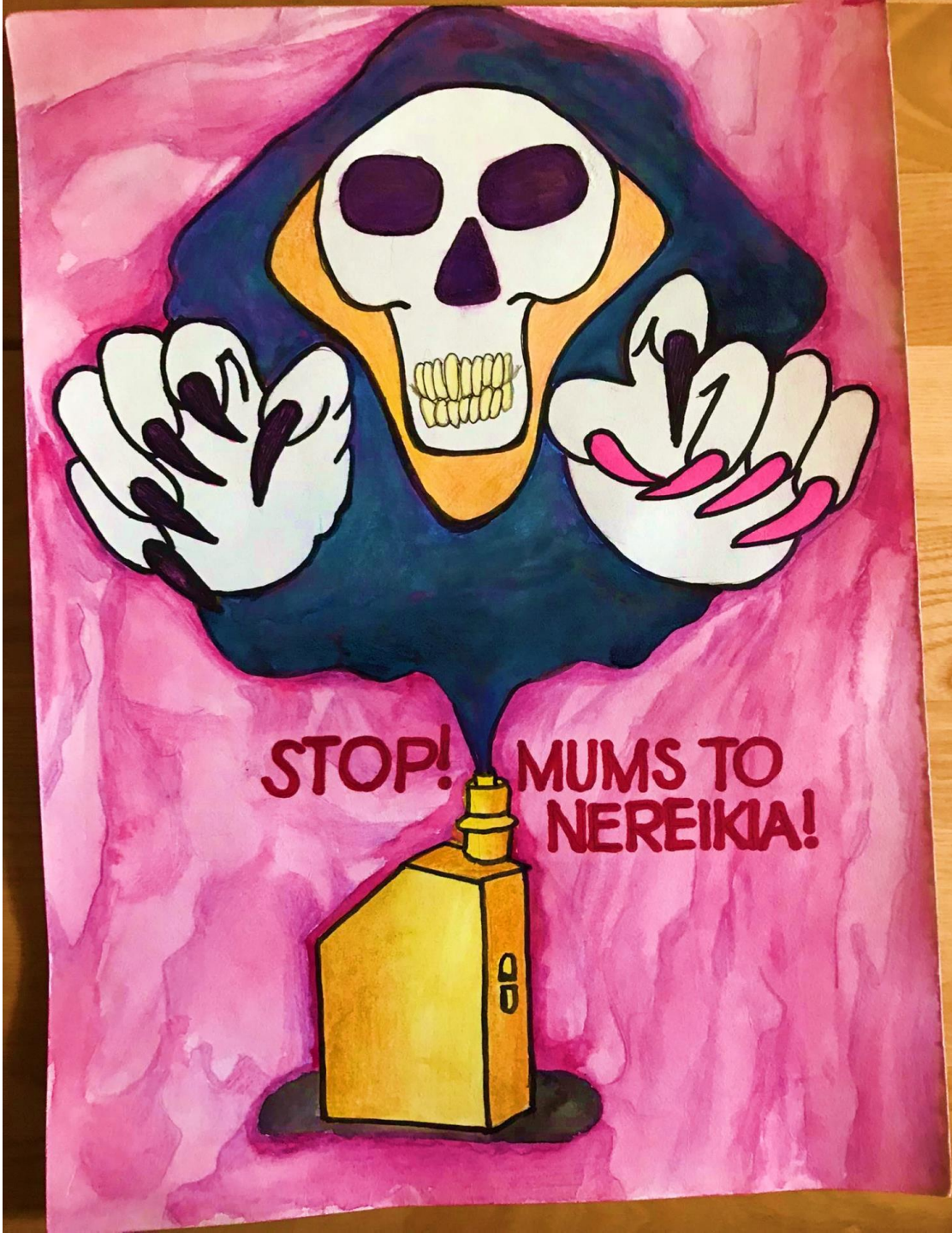
GERIAUSIAS BŪDAS
SUSTOTI - NIEKADA
NEPRADĒTI.



SUSTOK IR NEVARTOK,

TAI ŽŪDŲ





STOP! MUMS TO NEREIKIA!

E-cigaretėms



Kai kuriose pasaulio šalyse tiems, kurie meta rūkyti, kaip alternatyva įprastai tabako cigaretei yra išrašoma elektroninė cigaretė, visgi, akiai ja pasitikėti tikrai nereikėtų, mat ji irgi sukelia priklausomybę ir yra žalinga sveikatai bei pasauliui aplink mus.

Jau dabar yra tiesioginių įrodymų, kad žmonės, vartojantys elektronines cigaretes, turi didesnę riziką susirgti kai kuriomis vėžio formomis, lyginant su tradicines cigaretes rūkančiais asmenimis – gimdos kaklelio vėžiu, leukemija, odos vėžiu ir skydliaukės vėžiu.

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas laikosi nuostatos, kad nėra nekenksmingo rūkymo būdo ir bet kokių tabako gaminių naudojimas yra kenksmingas sveikatai ir jo reikia vengti, nepradėti vartoti arba atsisakyti vartojimo, o ne vienus produktus keisti kitais.

Elektroninių cigarečių sudėtyje esantis nikotinas sukelia priklausomybę. Vartojant elektronines cigaretes išlieka nikotino perdozavimo rizika, o elektroninių cigarečių garuose, patenkančiuose į aplinką, yra aptinkama nikotino, sunkiųjų metalų dalelių ir kitų kenksmingų medžiagų, galinčių pakenkti ne tik juos vartojančiam žmogui, bet ir aplink esančių žmonių sveikatai

Rūkant elektronines cigaretes, kuriose yra tabako, didėja rizika susirgti tokiomis ligomis kaip: astma, bronchitas, padidėja insulto rizika, gresia įvairūs vėžiniai susirgimai, atsiranda dantenu ligos.

Atgalinis žaliavų gavimas iš tokio ilgai trunkančio proceso yra itin mažas. Dėl to

Panaudotų vienkartinę el. cigarečių negalima mesti į komunalinių atliekų konteinerius, tačiau didžioji dalis vartotojų taip vis tiek daro. Lyginant su el. cigarečių pardavimais Lietuvoje, surenkami išmestų prietaisų kiekiai buvo itin maži.

VEŽI SUKELIANTYS
CHEMIKAI, KAP
FORMALDEHIDAS

YPAČ SMULKIOS
METALO DALELĖS: NIKELIS,
ALAVAS, CHROMAS IR ŠVINAS

NEPASTOVŪS
CHEMINIAI ŽUNGINIAI

KVAPOSIOS MEDŽIAGOS
KAP DIACETILAS – CHEMINĖ
MEDŽIAGA SUSIJUSI SU
RINTOMIS PLANKŪLŲ LIGOMIS

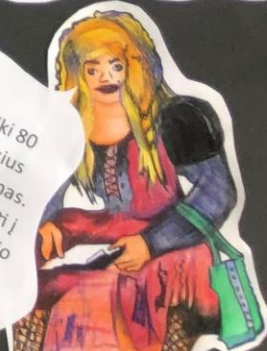
NIKOTINAS

R-C(=O)H

Elektroninių cigarečių skysčiuose yra medžiagų, kurios gali būti itin kenksmingos žmogaus organizmui, pavyzdžiui: propilenglikolis, naudojamas kaip antifrizas automobiliuose. Elektroninėse cigaretėse taip pat yra randama švino ir nikelio – metalų, pavojingų žmogaus sveikatai. Žmogui dėl šių medžiagų patekimo į organizmą gali pasireikšti nemalonūs simptomai kaip kosulys, galvos skausmas ir svaigimas.

Dar viena problema – reikia labai daug išteklių, norint perdirbti šiuos produktus. Tarkim, jau minėtų ličio baterijų perdirbimo metu reikia įgyvendinti papildomus saugumo reikalavimus, kad neįvyktų pavojingos, gamtą teršiančios reakcijos.

Elektroninėje cigaretėje taip pat yra iki 80 cheminių medžiagų, iskaitant sunkiuosius metalus, tokius kaip nikelis, alavas ir švinas. Patekę į gamtą sunkieji metalai gali įsigerti į dirvožemį ir užteršti gruntinį vandenį. O ličio jonų baterijos, nors savaime nėra kenksmingos, mechanškai pažeistos gali užsidegti ar net sprogti.





PRIKLAUSOMAS NEPRIKLAIMAS

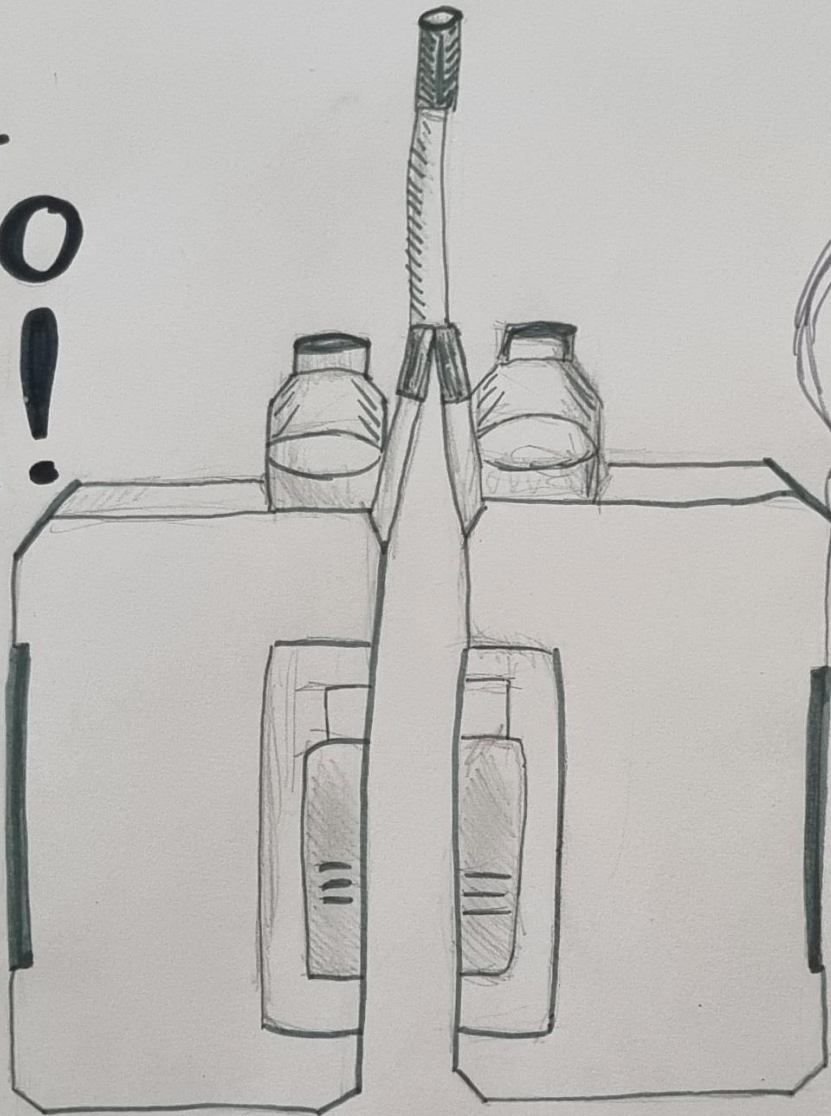


• Turiu problemų su sveikata, oda ir seima
• Gyvenimas sustojęs.
• Skolų per daug – finansinė silpnėbe

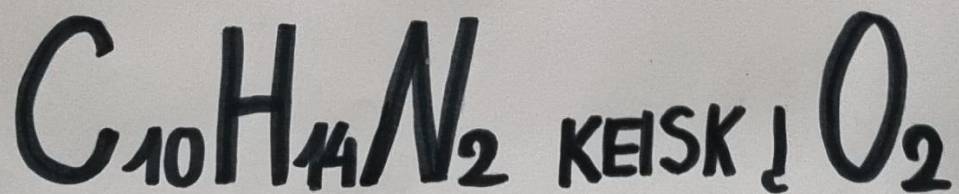


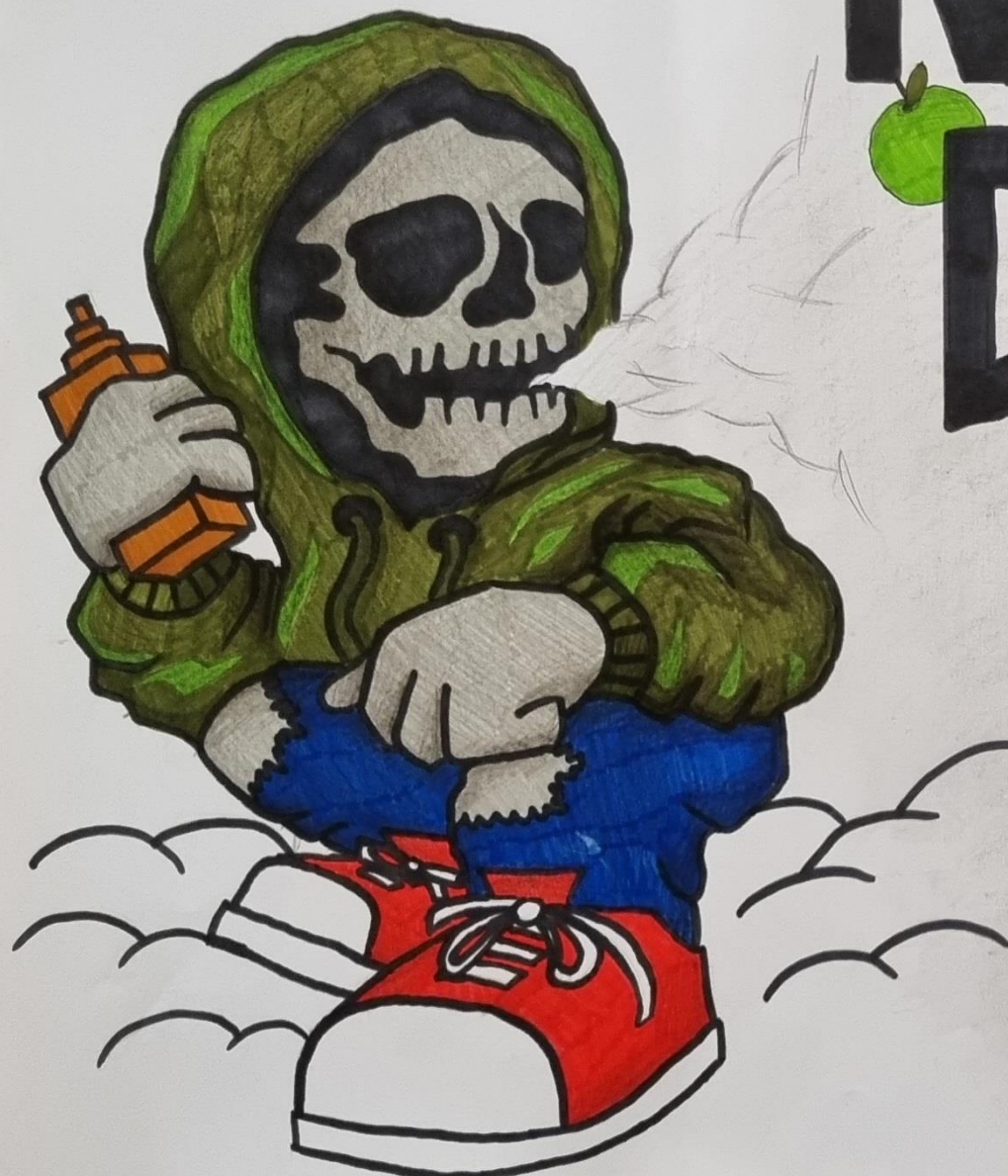
• Turinėjai nugalėjęs gyvenimą, vaikus, mylimą moterį, būta
• Turinėjai sveikata ir nra problemų su skolomis
• Lavini savo smegenis ir nusiimę. Vystaui talentus, kiti ir virin ir nekur savo tikslu. Aš Lavinąsi

~
lau to
nereikia!



Nebandyk!
derūkyk!
Savo plaučių
nežudyk!

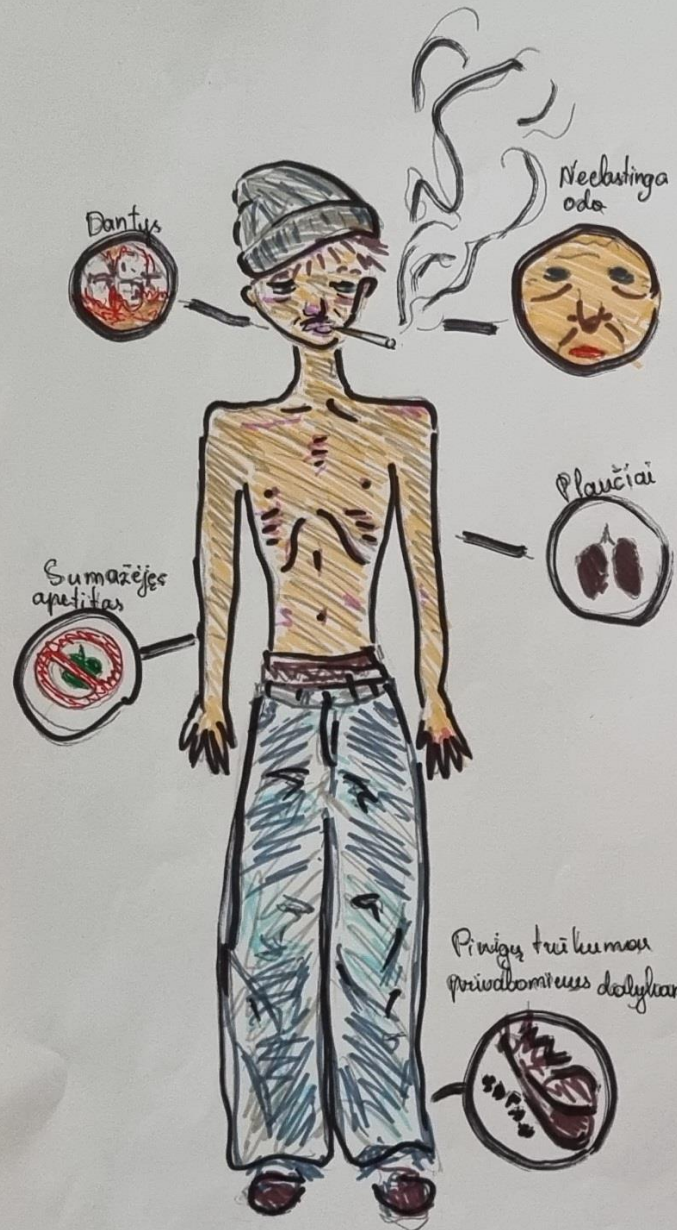




NOQRESI
DUMO
BUSI BE
KUNO

RŪKAI TU
RŪKĪS IR
TAVO VAIKAS





Kas nutinka metas vityti?

Po 1h: pagerėja kraujotaka, normalizuojasi širdies ritmas.

Po 12h: organizmas apsisvalo nuo anglies monoksido gėrteliaus.

Po 1d.: sumažėja širdies priepuolio rizika.

Po 2d.: pagerėja uoslė, sustiprėja skonio jėtimas.

Po 3d.: sumažėja nikotino kiekis.

Po 1mėn.: pradeda gerėti plaučių funkcija.

Po 1-3mėn.: ženkliai pagerėja kraujotaka.

Po 9 mėn.: plaučiai tampa žymiai sveikani.

Po 1 metų: rizika susirgti koronarine širdies liga sumažėja porpus. Ši rizika ir toliau mažės.

Po 5 metų: sumažėja insulto rizika. Ji ir toliau mažės.

Po 10 metų: sumažėja rizika susirgti plaučių vėžiu. Ženkliai sumažėja ir biūruos, gaudis bei karos vėžio tikimybė.

Po 15 metų: tikimybė susirgti koronarine širdies liga prilygsta uerūtau cigyūs tikimybėi.

Po 20 metų: mirties nuo rūtymo sukeliamaų ligų, įskaitant plaučių ligas bei vėžį, rizika sumažėja iki asmens, kuris niekada gyvenime nerūkė, lygio.



← Miems abiecus po 30 metų! →

Ar tau
to zeikia?

Rūkydamas
kenki ne tik
sau, bet ir
kitiems!

3E



Sveikas
maitintis!

Sportuok!

Skaityk!

Būk pantojė!

medituok!

Mylėk!

Rašyk!

Mokykis!

Keliauk!

Uždyk vaikus!

Rūpinkis
savimi ir
kitais!

Vaikščiok!

NEDARYK

SAU

GEDOS

Ar žinotai?

Cigaretės savo sudėty
turi daug muilo, tad
geriau jo nerūkyk, o
patausok gamta, ir
plaukis su juo rankas.



Rinkis pigesni būdą:

Gauk „Tutti Frutti“ per
virškinimo sistemą, o ne per
plaučius!

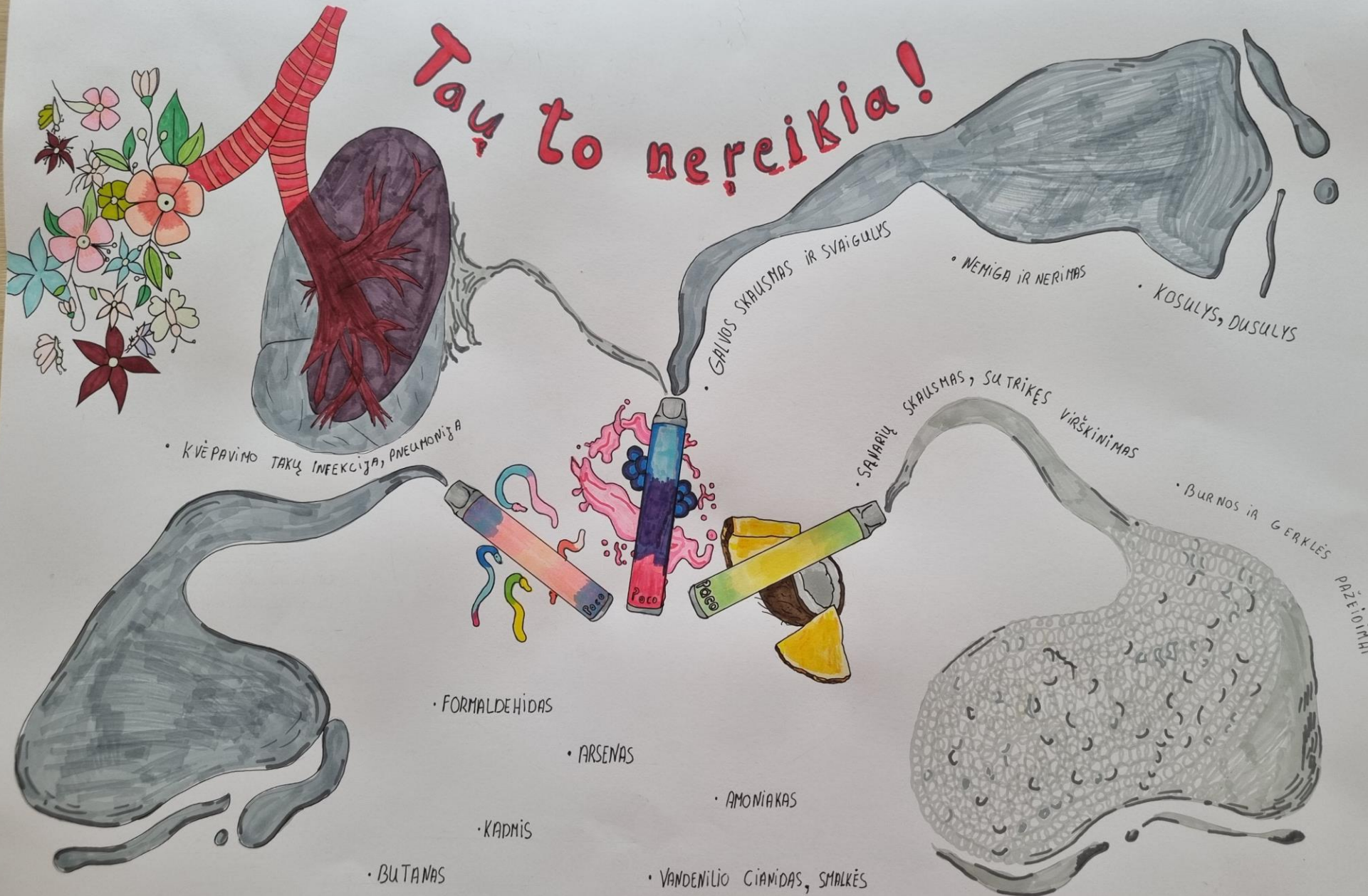
GAUK VĖŽĮ! NORMALIU BŪDU



AR VERTA RŪKYTI?



Tų to nereikia!



• KŪPĀVĪMO TAKŪ INFĒKCIJA, PNEUMONIJA

• GALVOS SKAUSMAS IR ŠVAIGULYS

• NEMIGA IR NERIMAS

• KOSULYS, DUSULYS

• SAVARIŲ SKAUSMAS, SUTRIKĖS VIRŠKINIMAS

• BURNOS IR GERKLĖS PAŽEIDIMAI

• FORMALDEHIDAS

• ARSENAS

• AMONIAKAS

• KADMIS

• VANDENILIO CIANIDAS, SMALKĖS

• BUTANAS



SVAJONĒS

SVEIKĀTA

LAĪMĒ

Pranešė apie pirmąjį elektroninių cigarečių auką Europoje: mirė 19-metis

Įspėjimas: vėžlinis, silpninantis smegenis

Belgijoje šien sulaukusio mokinio mirė 19 metų jaunuolis, kurio mirties priežastį parengtą laboratorinėje analizėje suvokė jo elektroninės cigaretės, cigarečių ir žalingų produktų, o ne elektroninės cigaretės.



Nuo e.cigarečių Vilniaus gimnazistai pateko į ligoninę: rūkė žiurkių nuodų ar aušinimo skysčio?

Sveikatos apsaugos atlieka tyrimą, o medikai dalijasi susirgimų dėl to, kokiomis sąlygomis ar net gyvybei pavojingomis medžiagomis šiais laikais vartojamos juosinės. Neaiškios psichosocialios medžiagos rūkymo mokiniams apsinuodiję ir pateko į Vilniaus gydytojų rankas. Praneša „Lietuvos rytas“ žurnalistė. Sužinojome, kad elektroninės cigaretės galėjo būti žiurkių nuodų aušinimo skysčio arba kitų psichosocialių medžiagų.



Neeilinis įvykis Smilgių gimnazijoje: vienuoliškietė parūkė ir apsinuodijimo narkotinėmis medžiagomis

Praktiškai savaitę Panevėžio rajono Smilgių gimnazijoje kilo skandalas. Naujienų portalo „IP žinioms“ reportažas metu, nepinamieji mokiniai, išėję į lauką parūkė, pasūle vienuoliškietei mergaitai kartu prisijungė prie jų kompanijos. Nepinamieji įtraukė kalis dūmus ir po kuro laiko apaspo.



Kaip veikia elektroninių cigarečių skystis su narkotikais platinasi gauda? Atskleidė kaimas, kodinius skaičius

Mūšiški šviesos nuotraukos apibūdina ligoninėje išgydymą psichosocialinė medžiagos kroviniškai ames dūm. Būvo suaktyvė 9 gaudys, patiriantis kvailai, neturė 18 Kasio 9 Martijono.



Nuo elektroninių cigarečių sukeltos ligos jau mirė šimtai žmonių: išvardijo simptomus

Elektroninės cigaretės, dalies žmonių laikybos sveikesne alternatyva tradiciniams tabako gaminiams, iš tiesų yra labai pavojingos sveikatai.




Šeimą ištiko tragedija: mirė elektroninėje cigitare garinęs 12-metis, dar dvi paauglės – komaje

Rusijoje, šilko mirties, buvo rasti dvylikametis berniukas kūnas, o jo elektroninės metų sesuo ir jos seserytės metų draugų paguldytos į ligoninę dėl žalingo apsinuodijimo, kurį sukėlė elektroninės cigaretės.



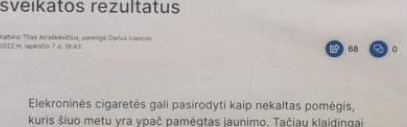
Defti

Vienas laisvų draugų – ir širdis nebeatlykė: mokininkas ištyrė, ką rūkė mokiniai ir pateikė gedančias išvadas.



Ekspertai – apie madą, kurios pasekmės kelia šūrupą: po 10–20 m. turėsime tragiškus sveikatos rezultatus

Elektronines cigaretes gali pasirodyti kaip nekaltas pomėgis, kuris šiuo metu yra ypač pamėgtas jaunimo. Tačiau klaidingai manoma, jog tokios cigaretės esą kenkia mažiau ir yra sveikesnės nei tradicinės.



Siaubingus sužalojimus patyręs vyras perspėja: cigaretė sprogo burnoje

Amsterdame gyvenantis 38 metų vyras „Facebook“ svetainėje 9 žmoniams išsiuntė nuotraukas su žaizdomis, padarytomis „per burną“, ir rašė: „Prašau jus, nurykite“.



REFA

Kasdien elektronines cigaretes rūkijusiai paauglei sukelta koma: jaunoji karta tapo bandymų triušiais



Sunku protu suvokti, kokius nuodus deda į elektronines cigaretes: medikų rankose – apsinuodiję paaugliai

Tarybų parūkė, gaudė elektronines cigaretes kelių metų, turėję įgudus (į kelmą atėmę, paskaitinavę įprastai paskaitinavę medžiagą). Vėliau šien susirgė, gaminėjas ir šien būdama šien paaugliams sagė kūnas. Parūkė, galbūt šien, netgi, anksčiau šien.



Įvykių pirmoji plaučių transplantacija, kurios priešlantis elektroninės cigaretės

15 gegužės



A TEEN who was vaping 100 times a day says he nearly died from the mystery lung disease plaguing e-cigarette users.

Copper Stevens, 16, was put on a ventilator for nine days after his lungs started to "shut down" due to his vaping addiction.



Šūrupas: nufilmuota, kaip jaunuolis kišenėje nei iš šio, nei iš to sprogta elektroninės cigaretės baterija (Video)

Neturėtoji nepavyko išsukti sveikam – per incidentą atspirtai apgadė jaunuolio plūvę.



Del e.cigarečių – labai keistas ir baisus vaiku ilgėvys Lietuvoje: nerūkė kalba, keistas juokas ir kiti kraupumai

Vaping nearly killed me, says British teenager



Virtuvėje sproguai elektroninė cigaretė išdaužė viliučių indus ir apdegino užuolaidas

Kad cigaretes žudo, cigaretes keikiam elektronines cigarečių patalpi, pirmą kartą laukiamas, dūmų ir nuostabos. Tačiau, pirmą kartą, mokytojai elektronines cigaretes sukėlė mokytojų problemą – jie dar į sprogimo. Šien dar šien šien viliučių. Tačiau.




NUSTATYTI DEVIŅI (TARIAMIEJI, PARDAVINĖJE PAAUGLIAMS UŽ 20 EURŲ GALIMA MIRT)

Užrašytas laukiamas apsinuodijimo priežastis.



After vaping-related illness, teen now has lungs like 'a 70-year-old's'



Pirmas toks atvejis: vyras žuvo sproguos elektroninei cigaretei

Teenager addicted to vaping on life support 'toxic' e-cigarette chemical damages lungs

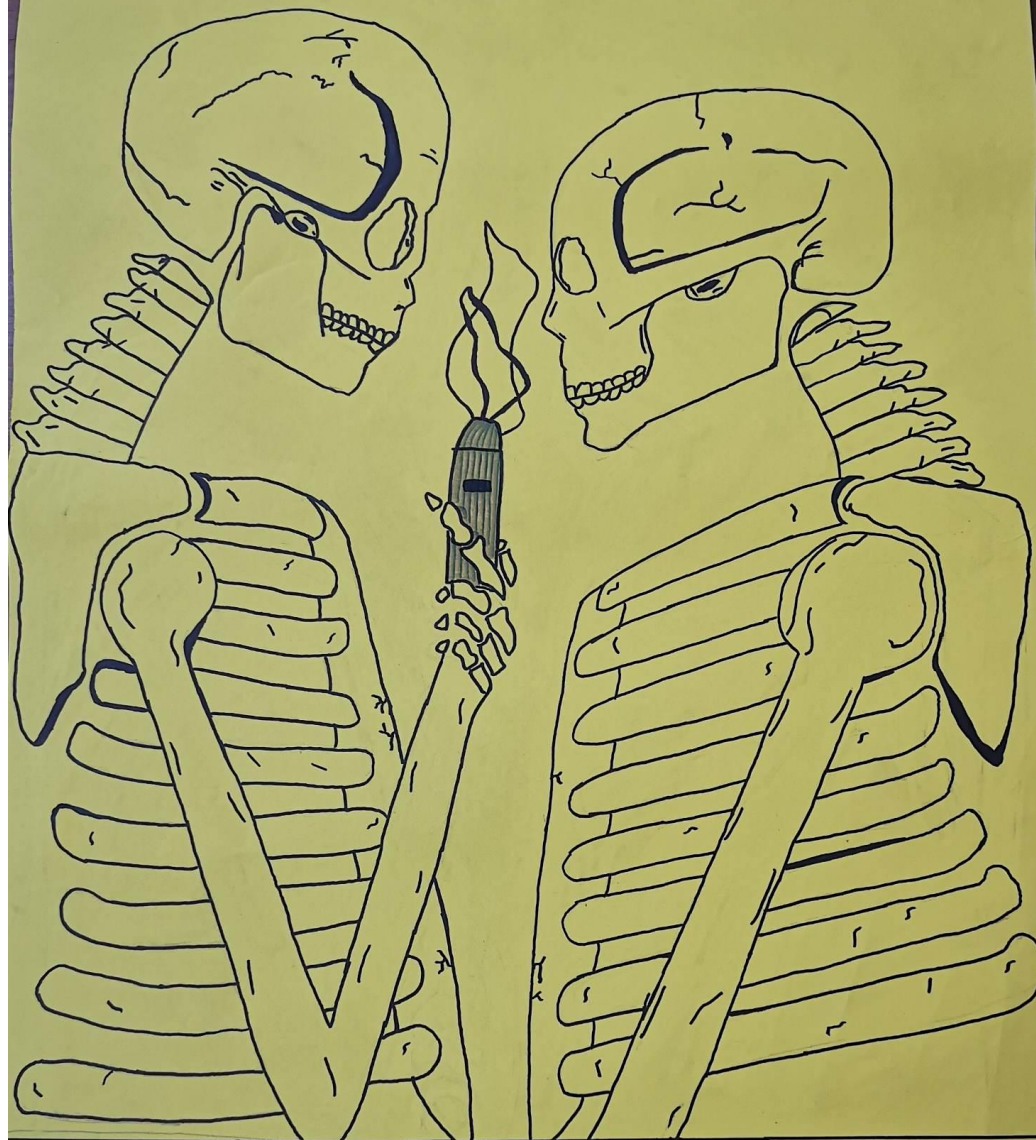
Jungtinės Valstijos silpninantis pirmą kartą, su elektronine cigarete vartojantis žmogus sprogo, praneša ABC.



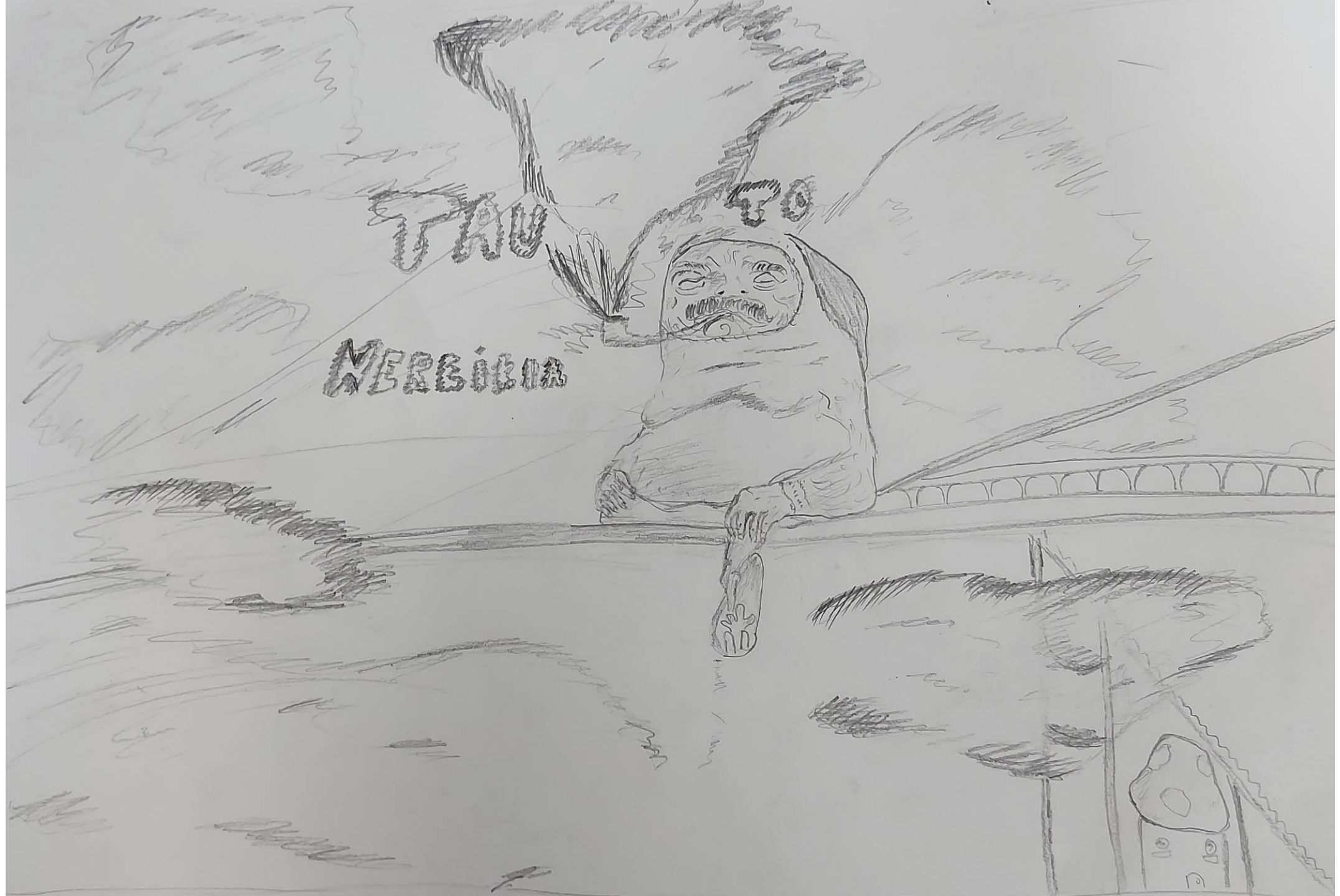
Elektrinę cigaretę rūkijusį 15-metį ištiko mirtis: tėvai įspėja visus

Elektroninių cigarečių gaminimas ir toliau išlieka opia problema. Prieš dvejus metus Teksaso dži gaminė mirė vos 15-ias metų vaikinukas, kurio mirtį sukėlė elektroninių cigarečių rūkymas. Praėjus dviem metams nuo tragedijos pasibaigus netarėmė, įspėja tėvus.





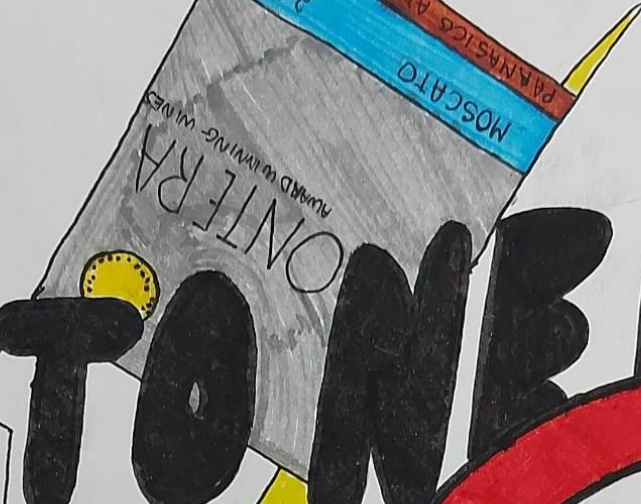
KOL TU DŪMA TRAUKI
MIRTIS NELAUKIA!



MERIBIA

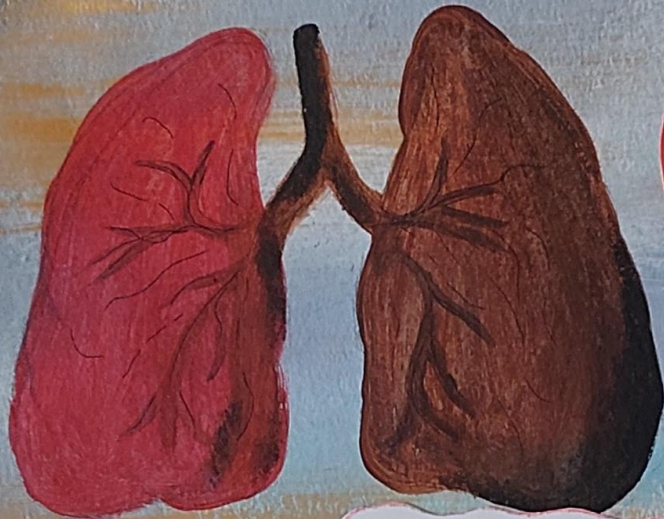


CAUTION TO AMERICA





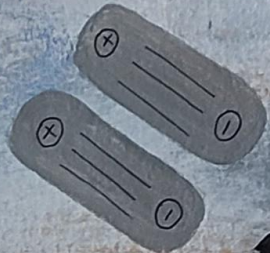
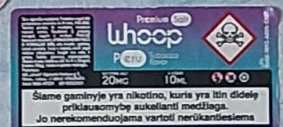




TAU TO NEREIKIA!!!

Naujausi tyrimai rodo, kad rūkant elektronines cigaretes žala sveikatai patiriama panaši, kaip ir rūkant paprastas: pakyla kraujospūdis, atsiranda galvos skausmas ir svaigimas, nemiga, nerimas, pakenkiama burnos ir gerklės gleivinė, pasunkėja kvėpavimas, gali spausti krūtine, atsiranda sausas kosulys. Gana dažnai elektroninių cigarečių vartotojai skundžiasi drebuliu, nuovargiu, peršalimo simptomais, raumenų bei sąnarių skausmais.

Narkotinių medžiagų vartojimas silpnina protinius sugebėjimus ir organizmą. Rūkoma žolė turi neigiamų poveikių pasamonės veiklai. Cigaretės nusėda kvėpavimo takuose ir ilgai gali sukelti vėžį ir plaučių ligas.



PAKRATYSI KOJAS

NEBŪK
DURNAS

NEGARINK
NEGARINK
NEGARINK
NEGARINK
NEGARINK
NEGARINK
NEGARINK
NEGARINK
NEGARINK
NEGARINK



Whoopai

TAU TO NEREIKIA



Rūkote?

Kamuojantis kosulys
Nemalonus kvapas iš burnos
Vis labiau gelstantys dantys
Milžiniškos sumos išleistų pinigų

Virš 95proc. perkančių E-Cigaretes tikisi suvaldyti rūkymą ir mesti vėliau



Virš 50proc. pradedančių rūkyti E-Cigaretes yra jaunesni nei 16 metų



Įdomus faktas

2009 m. atliktas eksperimentas parodė, kad kai kuriuose e-cigarečių skysčiuose rasta vėžį keliančių medžiagų. Viename skysčiuje rasta dietilenglikolio - tos pačios medžiagos.

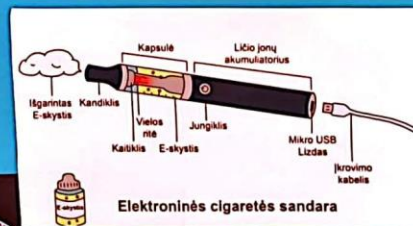


RŪKYMŲ ŽALA

RŪKYMAS GALI PAKENKTI KIEKVIENAM JŪSŲ KŪNO ORGANUI



Ilgalaikio el. cigarečių vartojimo pasekmės sveikatai nėra išaiškintos, manoma, kad jos turėtų būti saugesnės nei įprastinės cigaretės. Nėra pakankamai ištirtas el. cigarečių skysčiuose esančių medžiagų toksiškumas.



Virš 95proc pradėjusių rūkyti E-Cigaretes, kad mesti rūkyti visai savo tikslo nepasiekia

Tau to nereikia

Grupė: Kanceliarai!

Kas tai ir kaip veikia?

- Atlečvagniai (joniniai medžiagai, vartojama kartą į dieną traukdamas arba arba paspausdamas mygtuką, kaitina jais, kasetėje kaitinama skystis tampa garais, paimama dūmų, deginimų, tabako gaminių dūmų.)
- E-cigaretes būna vienkartinės (naudamos vieną kartą, po to išmetamos) arba daugkartinės (naudojamos pakilę, išdūmus vieną kartą, išmetama skystis, bet ne dūmai) (paprastai sudaroma iš nikotino (gali būti ir be nikotino), propilenglicerolio arba glicerolio ir kvapiųjų medžiagų (gali būti ir be jų). Kitos sudedamosios dalys gali būti vitaminai.

Mitos. Elektroninės cigaretės nesukelia priklausomybės.

- Faktas. Elektroninių cigarečių skystyje dažniausiai yra nikotino, kuris sukelia priklausomybę. Nikotino kiekis, esantis elektroninėse cigaretėse, labai skiriasi (gali svyruoti nuo 0 iki 48 mg viename mililitre skystyje).

Mitos. Neįmanoma kovoti su nikotino baudu.

- Faktas. Nikotino baudo simptomus, kurie apima nuotaikų pokyčius, sukaučiavimo problemas ir apetito padidėjimą, galima kontroliuoti nikotino pleistras, kramtomąją gumą ir vaistus.

Mitos. Cigaretės malšina stresą.

- Faktas. Ne, jos sustiprina stresą. Tabako gaminiuose esantis nikotinas skatina adrenalino išsiskyrimą, dėl to pakyla kraujospūdis, padidėja širdies ritmas, pakyla cukraus kiekis kraujyje. Be to, nikotinas yra nuodingas ir taktiškai smegenims.

Mitos. Jeigu rūkoma tik kartais, galima išvengti priklausomybės ir ligų.

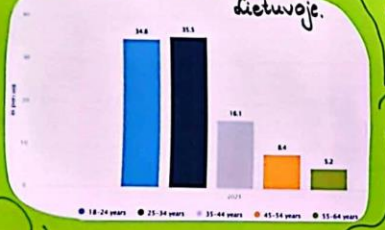
- Faktas. Netiesia. Žalingas cigarečių poveikis prasideda vos įtraukus pirmą dūmą. Dažnas kvėpavimas rūkaliui yra pirmas žingsnis iki rimtos priklausomybės. Vienintelis būdas visiškai išvengti priklausomybės ir rūkymo sukeltų ligų rizikos – niekada nepradėti rūkyti.

Mitos. Galima surūkyti vieną cigaretę ir toliau nerūkyti.

- Faktas. Jei tik tai būtų tiesa. Deja, tyrimai rodo, kad po vienos cigaretės surūkoma kita ir to net nepastebint vai imama reguliariai rūkyti.

Ne pradžioje e-cigaretes buvo kurias kuo panašesnes į tradicines tabako cigaretes, kad šios atstatytų ir imituotų įprastinio rūkymo metu patiriamus pojūčius. Vėliau jų dizainai keitėsi ir sukūrė USB laikmenas, fymeklius ir pan. Todėl šiuo metu e-cigaretes būna paprastos perforuotas filtrus. Tai lemia tai, kad dauguma rūkalių paprasčiausiai pradeda rūkyti dažniau.

Elektroninių cigarečių vartojimas Lietuvoje.



Mitos. Rūkymas nekenkia aplinkai.

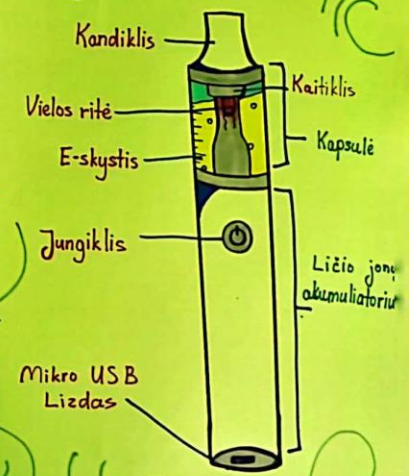
- Faktas. Iš tikrųjų nikotinas iš dūmų lieka likviamam dūme, tačiau pavojingas ne jis, o 400 kancerogeninių medžiagų, radioaktyviųjų izotopų ir anglies monoksido.

- Ne saho specialistai apie KTP žalą:
- Kartotiniai uždegimai ir alergijos
 - Trumpalaikis ir ilgalaikis poveikis sveikatai
 - Būtinai atlikti daugiau mokslinių tyrimų, kad tai būtų nustatyta. Bet ko tik tabako produktai, taip pat ir KTP, sukuria riziką.
 - Neįvertinti, ar kaitinama elektroniniu būdu, ar tiesiai, šilumos produkcija yra nikotino.
 - Nikotinas sukelia stiprų priklausomybę.
 - Nikotinas gali pakenkti besivystančiai smegenims, smegenims (būklė, smegenys vystosi iki 25 metų amžiaus). Nikotino vartojimas gali žalingai paveikti tas smegenų dalis, kurios atsakingos už dėmesį.
 - Nikotino vartojimas paauuginę gali padidinti psichinį priklausomybę nuo kitų vaistų, ypač.
 - Nerekomenduojama naudoti KTP, kad būtų padeda rūkantiems mesti rūkyti.

Mitos. Rūkymas pavojingas tik patiemis rūkaliams.

- Faktas. Medikai jau seniai nustatė, kad nerūkanti asmenys taip pat gali tapti tabako aukomis. Būdamas rūkancijoje kompanijoje žmogus rizikuoja ne tik prisiprasti prie tabako dūmų (nuo to vienos žingsnis iki cigaretės), bet ir susirgti įvairiomis su rūkymu susijusiomis ligomis. Pasivys kontaktas su dūmiais dirgina akis, nosies, ryklės gleivinę.

Elektroninės cigaretės sandara:



Rūkymo Žala



DAUGIAU APIE E-CIGARETĖS:



FILMUKAI



TAU TO NEREIKIA



Elektroninės cigaretės trūkumai:

1. Pavojus sveikatai: Nors elektroninės cigaretės dažnai reklamuojamos kaip saugesnė tradicinių cigarečių alternatyva, jose vis tiek yra kenksmingų cheminių medžiagų ir toksinų, kurie gali turėti neigiamą poveikį sveikatai. Nikotinas, priklausomybę sukelianti medžiaga, esanti tiek tradicinėse, tiek elektroninėse cigaretėse, gali sukelti širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimų, kvėpavimo takų problemų ir priklausomybę.
2. Priklausomybė: Elektroninės cigaretės sukelia didelę priklausomybę dėl jose esančio nikotino, todėl vartotojams gali išsivystyti priklausomybė nuo jų. Dėl to asmenims gali būti sunku atsisakyti elektroninių cigarečių ir jie gali net pereiti prie tradicinių tabako cigarečių.
3. Reguliavimo trūkumas: Tai reiškia, kad nėra garantijos, jog etiketėje nurodytos sudedamosios dalys yra tikslios ir kad pats prietaisas yra saugus naudoti.



4. Vartojimas jaunimo tarpe: Elektroninės cigaretės tapo populiarios tarp jaunimo, nes daugelis mano, kad jos yra saugi tradicinių cigarečių alternatyva. Tačiau elektroninių cigarečių naudojimas tarp jaunimo gali sukelti priklausomybę nuo nikotino, taip pat gali tapti kelrodžiu į tradicinių tabako gaminių vartojimą.

5. Baterijų sprogimai: Buvo pranešimų apie baterijų sprogimą ar užsidegimą naudojantis elektroninėmis cigaretėmis. Tai gali sukelti rimtų sužalojimų, pavyzdžiui, nudegimų ir plėštinių žaizdų.



Statistiniai faktai

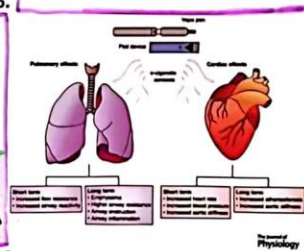
1. Apskaičiuota, kad 2020 m. pasauliniai e. cigarečių pardavimai viršys 19 mlrd. dolerių.
- Apskaičiuota, kad 2019 m. e. cigaretės visame pasaulyje naudojo 41 mln. žmonių.



Jungtinėse Valstijose 2020 m. 19,6 proc. 18-24 metų suaugusiųjų nurodė naudojančys e. cigaretes.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) praneša, kad e. cigaretės nėra įrodyta pakaitinė nikotino terapija ir kad jų ilgalaikis poveikis sveikatai nėra žinomas.

Verta pažymėti, kad elektroninių cigarečių sudėtis gali labai skirtis priklausomai nuo prietaiso prekės ženklo ir tipo, taip pat nuo konkretaus naudojamo elektroninio skysčio.



Faktai

1 faktas: rūkymas gali būti nevaisingumo priežastis.

2 faktas: pasyvus rūkymas gali turėti įtakos vaisingumui.

3 faktas: rūkymas padidina persileidimo tikimybę.

4 faktas: rūkymas sukelia vyrų vaisingumo problemų.

5 faktas: nustojus rūkyti, šansai pastoti išauga.



Elektronines cigaretes paprastai sudaro trys pagrindiniai komponentai: baterija, kaitinimo elementas ir kasetė arba talpykla, kurioje yra elektroninis skystis.



Kai kurios šalys įgyvendino e. cigarečių reglamentavimą, pavyzdžiui uždraudė jas naudoti viešose vietose ir apribojo jų pardavimą nepilnamečiams.



ELEKTRONINĒS CIGARETĒS

NIKOTINAS

KENKĒJOS APLINKAI

PRIKLAUSOMYBĒ

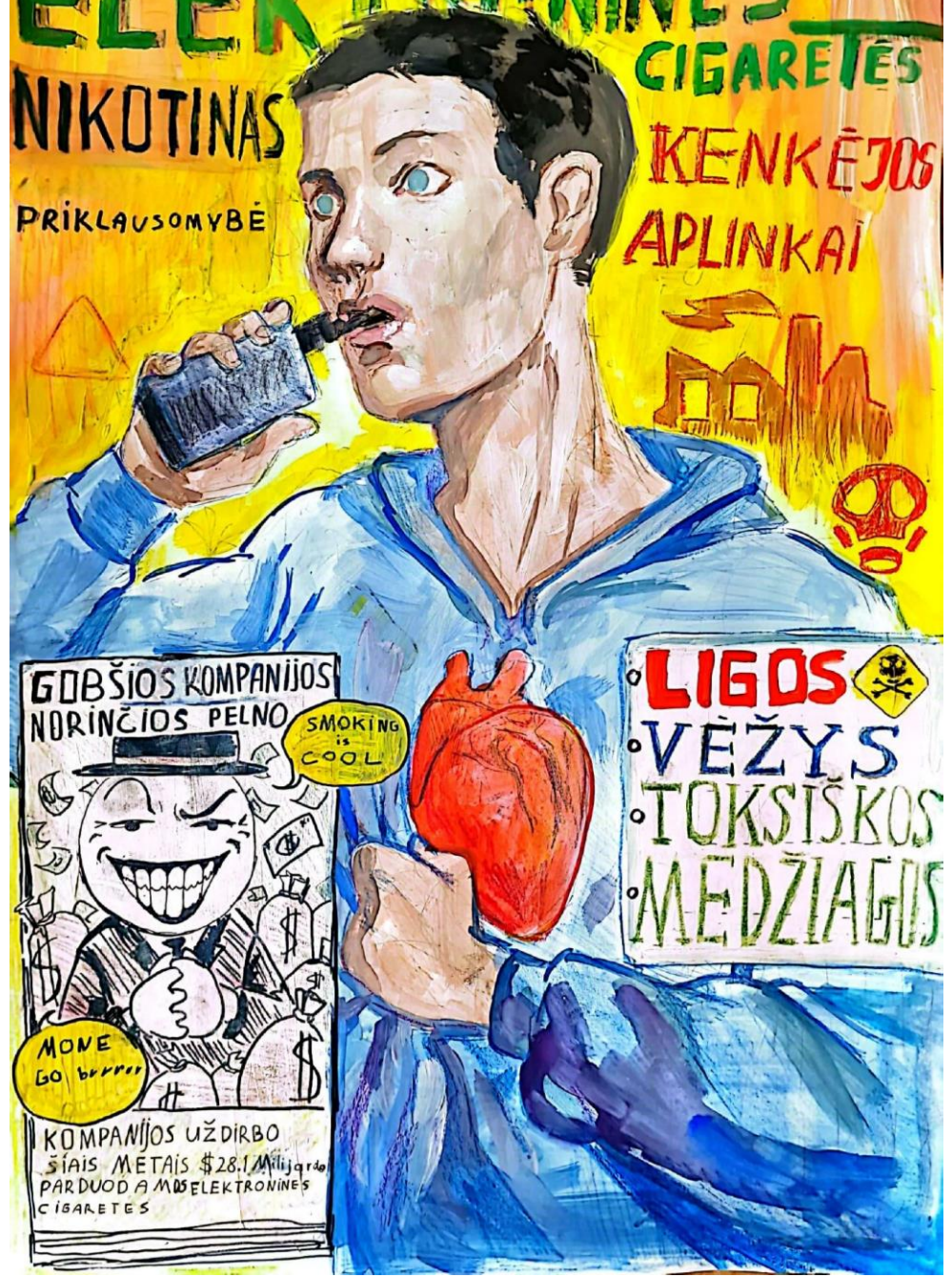
GDBŠIOS KOMPANIJOS
NDRINĒĪOS PELNO

SMOKING
IS
COOL

MOVE
GO *business*

KOMPANIJOS UŽDIRBO
ŠĪAIS METAIS \$28.1 Miljardo
PARDUODAMA ELEKTRONINĒS
CIGARETĒS

LIGOS
VĒŽYS
TOKSĪSKOS
MEDZIAGUS





ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ ŽALA

ŽALA #1

Galvos skausmas ir svaigulys

ŽALA #2

Nemiga, nerimas, nuovargis

ŽALA #3

Burnos ir gerklės gleivinės
sudirgimai

ŽALA #4

Pasunkėja kvėpavimas, po kiek
laiko pradeda spauti kūtinę ir
atsiranda sausas kosulys

ŽALA #5

Didesnė galimybė susirgti
imuninės sistemos ligomis

ŽALA #6

Didelė tikimybė įgauti
priklausomybę

ELEKTRONINĖ CIGARETĖ



**NERŪKYK, GYVENK
SVEIKAI
IR PLAUČIUS MYLĖK
LABAI.**

ELEKT. CIGAR. KENKIA JUMS IR APLINKINIAMS!



Rūkymas sukelia ligas ir negalia
bei kenkia beveik visiems kūno
organams. Rūkymas sukelia vėžį,
širdies ligas, insultą, plaučių ligas,
ir kitas sveikatos ligas. Poveikis
taip pat apima ne tik rūkantį
asmenį.





STOP

Google

Q HOW TO QUIT VAPING?

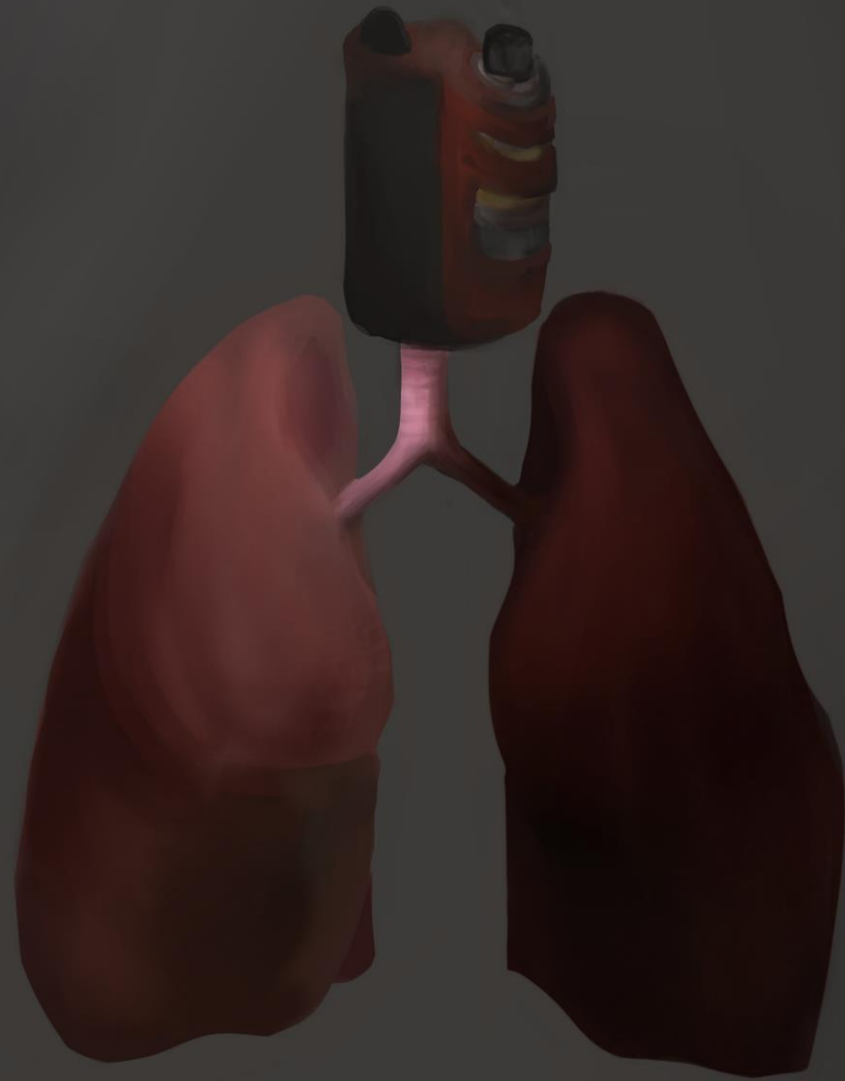


VAPING CAN CAUSE LUNG DAMAGE

18+

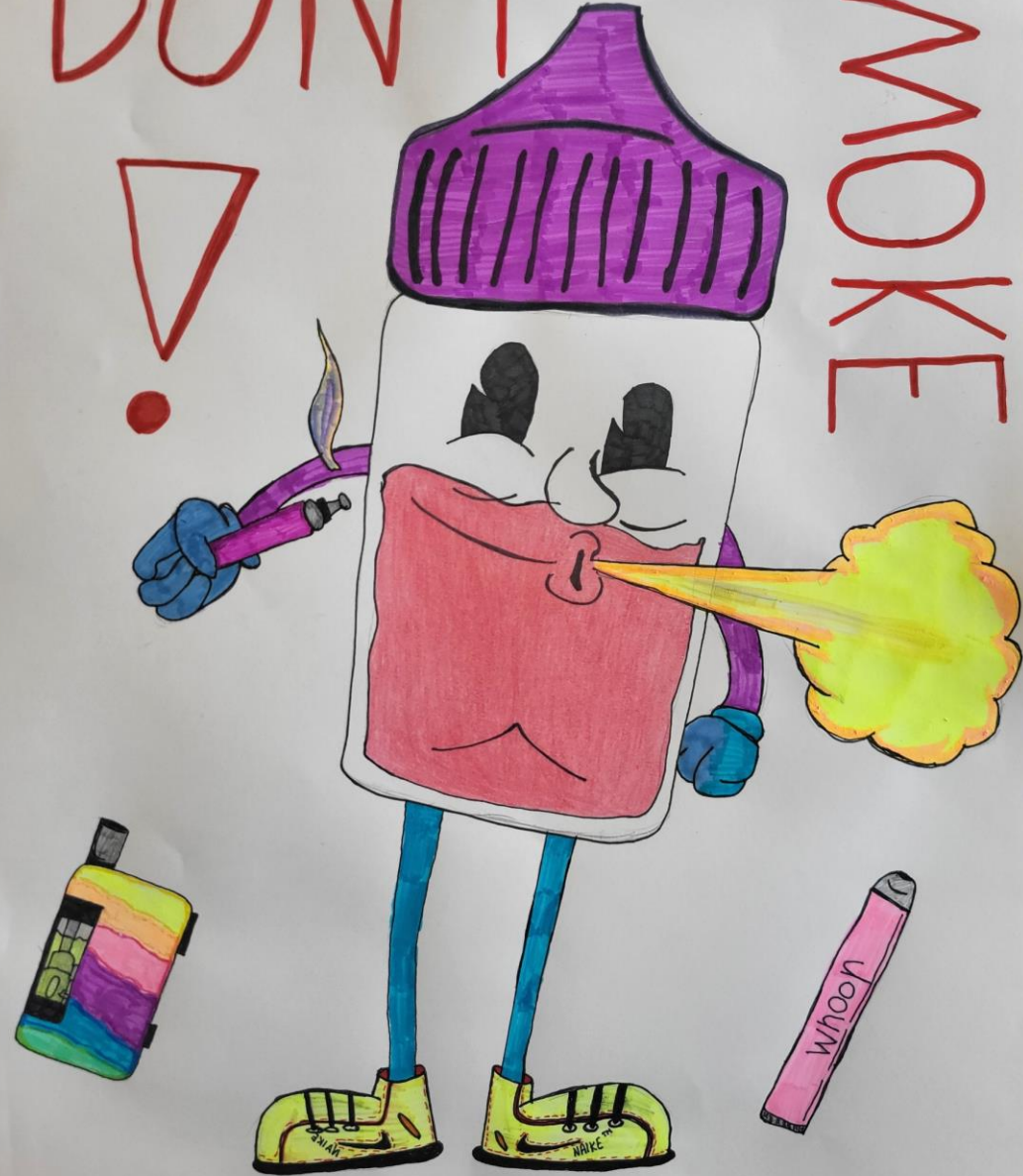
TOXIC

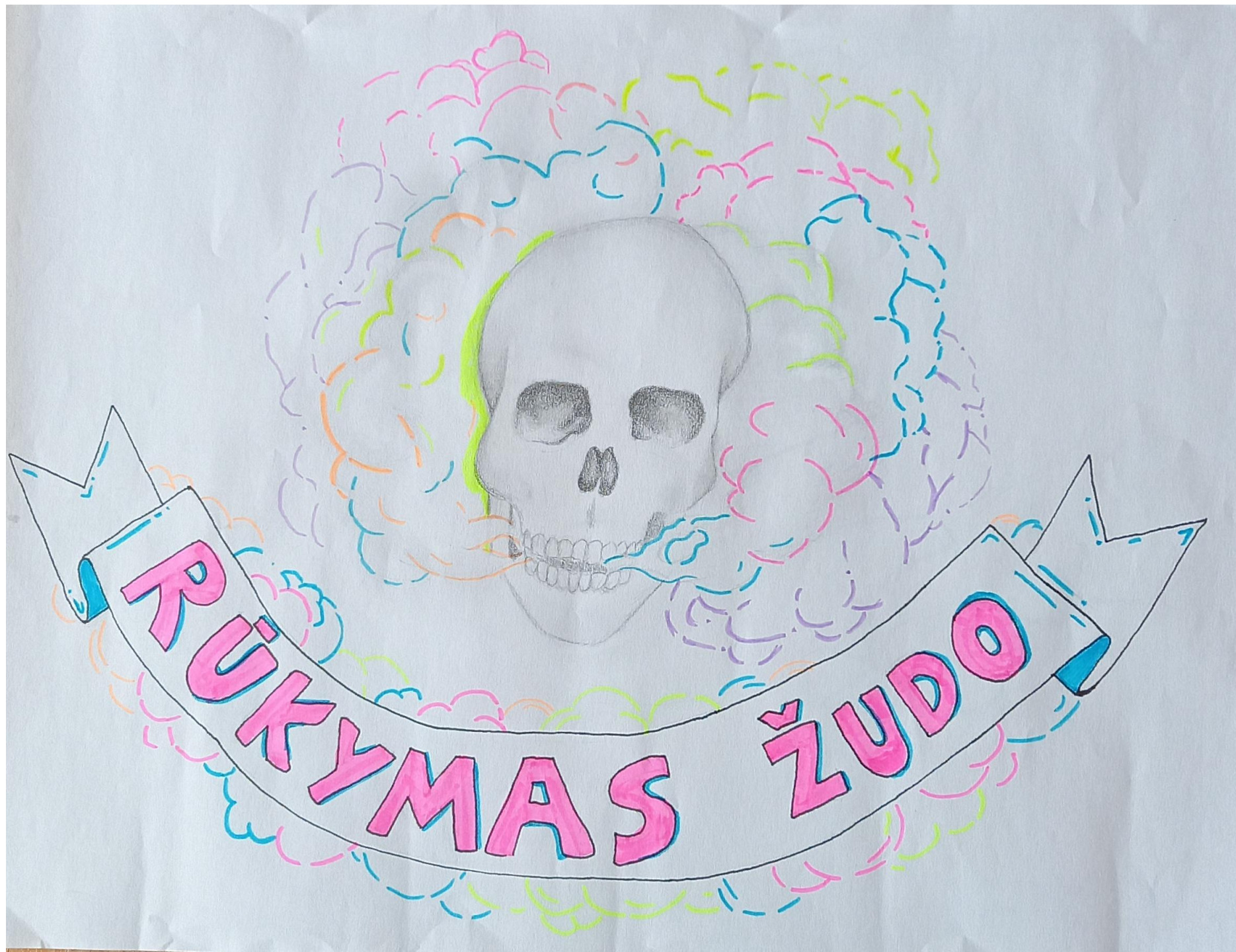




DON'T

SMOKE

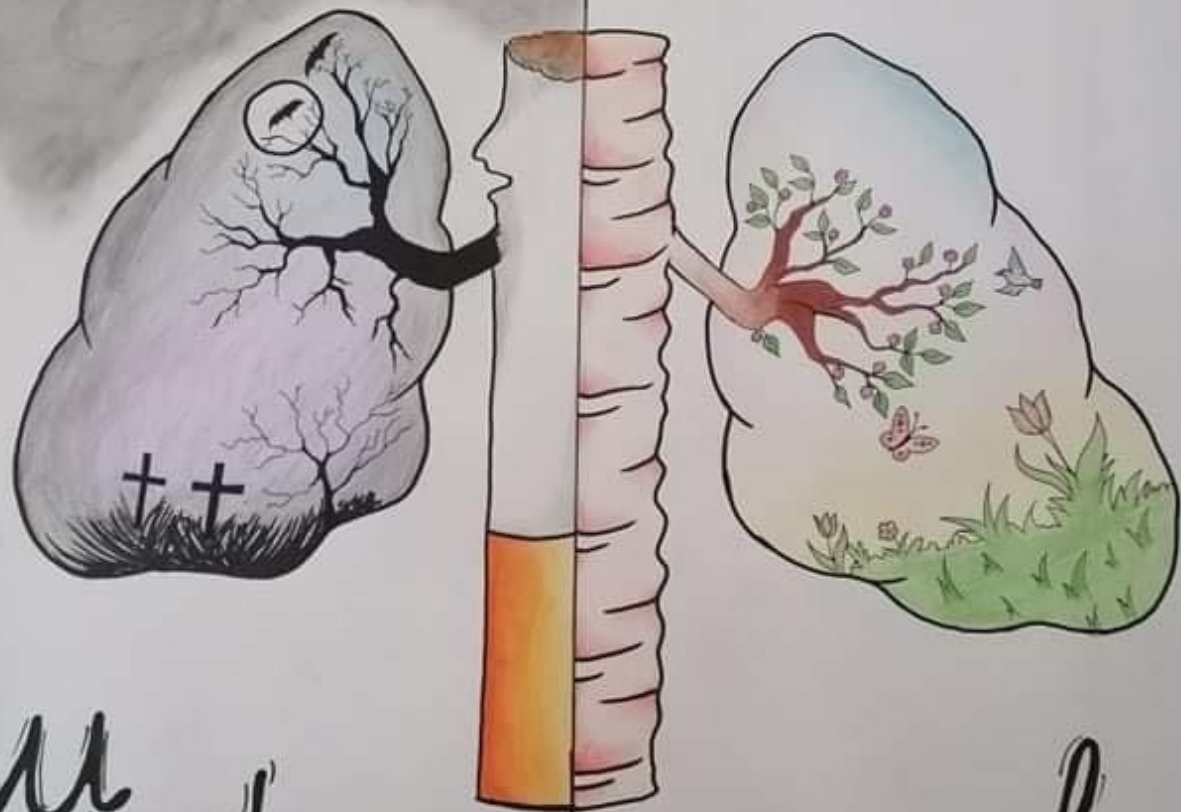




RŪKYMAS ŽUDO!

TAU
TO
NERE
IKI
A



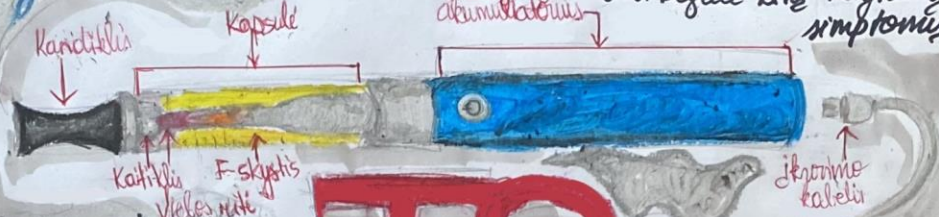


Tau to neruikia!

TAU

Elektroninių cigarečių išsiptame, ore gaunamų nikotino, kietųjų dalelių, sunkiųjų metalų, koncentruojamų lakiųjų organinių junginių medžiagų.

Elektroninių cigarečių vartotojai skundžiasi dusuliu, kosuliu, kvėpavimu, pūtimo skausmu, pykinimu, vėmimu, konjunktivitu, migrenais, karščiavimu, išsivertusiais odos, peršalimo simptomais, nemiga, drebuliu, nerimu, galvos galimais sutrikimais ir dar begale kitų neigiamų simptomų.



TO

Vairūs, ypač vaistams patrauklūs skoniai ir kvapai: vaisiai, uogos, šokoladas, bumboma guma, cukraus vata, saldainiai.

Nors elektroninės cigaretės daro šviesą stebėjamą kvapą, pušūnėms apsigauti nebetenka. Jos tokios pat pavojingos, kaip ir mūsų gerai žinomas ir pažįstamos cigaretės. Rūkymas gali sukelti ir nepatogių pokyčių plaučių ligas, kosulį, papulcinę odą ir dantį, todėl nevertėtų sėdėti mados ir rūkyti realiosios kilmės skysčius. Pats geriausias būdas

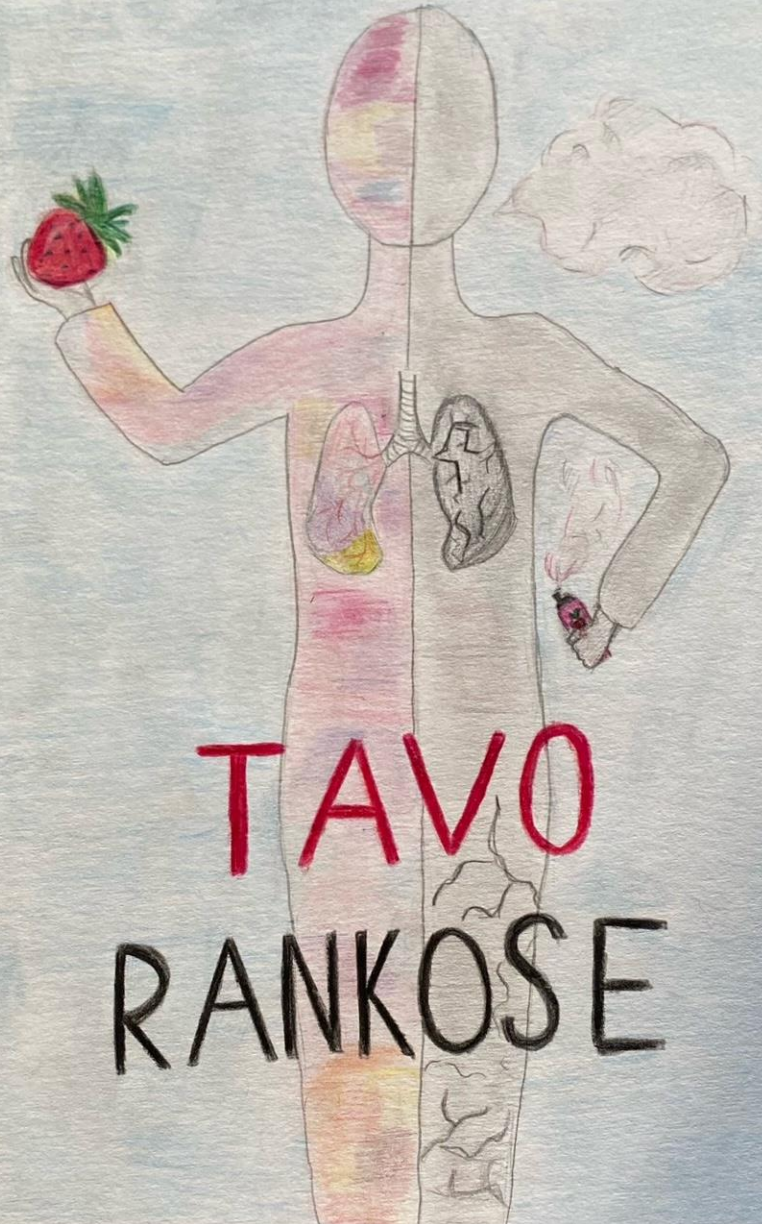


Elektroninių cigarečių iškreptas, oras ypač pavojingas vaikams, jie gali susižalioti astma ir kitomis plaučių ligomis.

galima ir kitais, mažiau sveikatai pavojingais būdais.

NEREIKIA

PASIRINKIMAS



TAVO
RANKOSE



dėl to tu
netampi vyresnis

tai kvaila

Tu
to nereikia!

Žmogus

- TAI NEMODINGA!
- PRIKLAUSOMYBĖ
- ALERGINĖ REAKCIJA
- CNS PROBLEMOS
- SILPNA IMUNINĖ SISTEMA
- NUOTAIKŲ KAITA
- KITŲ VIDAUS ORGANŲ LIGOS
- KINTA ŽMOGAUS DNR
- ĮTAKOJA CHROMOSOMŲ SANDARAI (APSIGIMIMAI, ĮGIMTOS LIGOS)

- ŠIUKŠLĖS
- PLASTIKAS GAMTOJE YRA 1000 metų
- 7000 TOKSINIŲ MEDŽIAGŲ (kobaltas, manganas, nikelis ir kt.)

Gamta

STOP!



ELEKTRONINIŲ
CIGAREČIŲ *LALA*

- ✓ ALERGIJA
- ✓ TOKSIŠKI GARAI
- ✓ PLAUČIŲ, INKSTŲ IR KEPENŲ
PAŽEIDIMAI
- ✓ NUOTAIKŲ KAITA
- ✓ GAMTOS TARŠA

NERŪKYKITE!

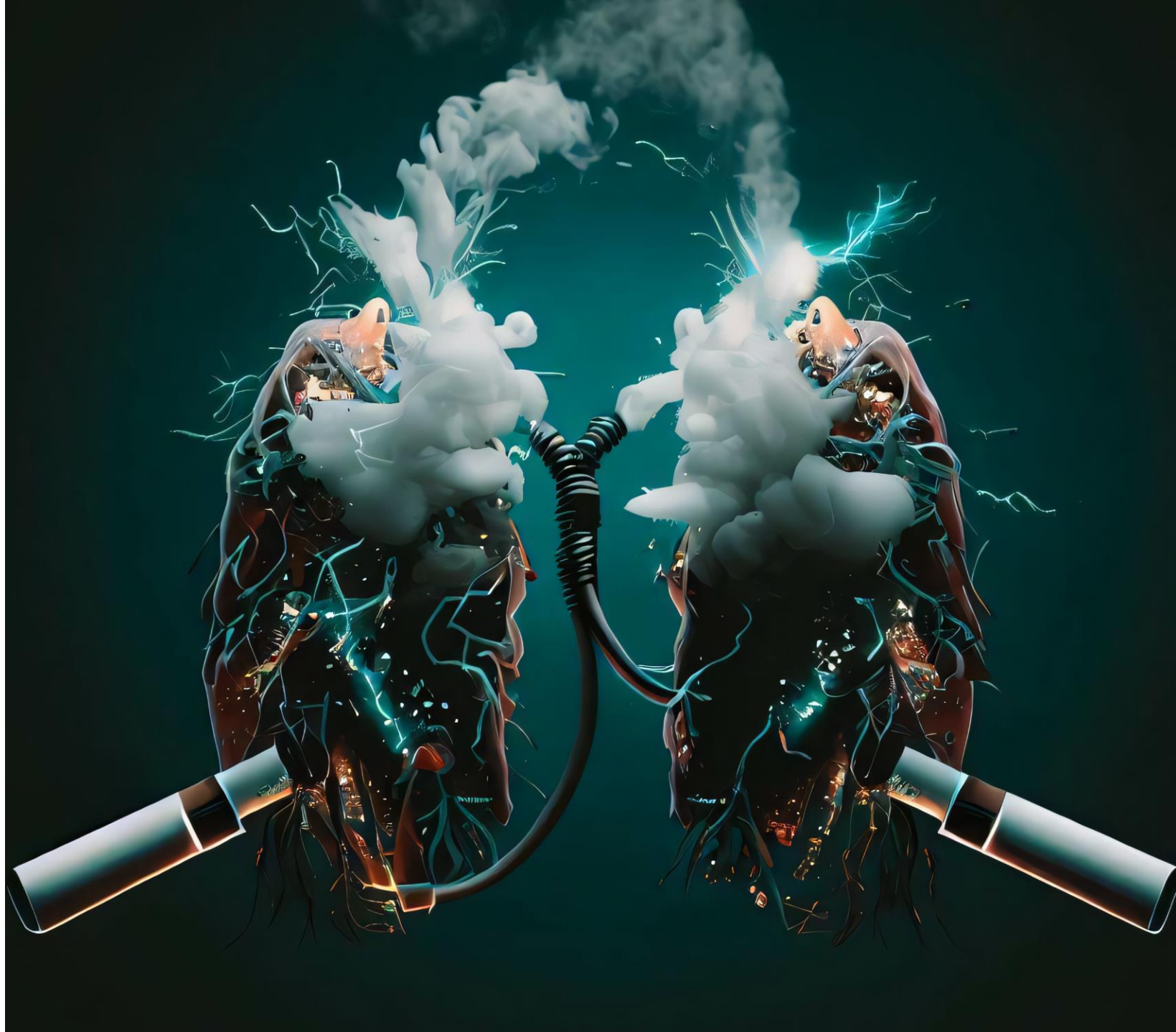


TAU TO NEREIKIA!





**ŠIAME PRODUKTE
YRA NIKOTINO!
TAU TO NEREIKIA**





TAU TO NEREIKIA



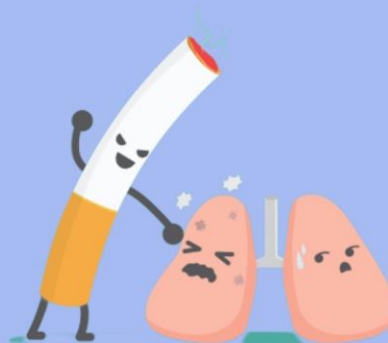
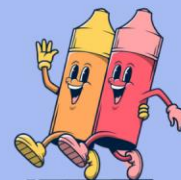


Rūkant el. cigaretēs : pakyla
krajospūdis, atsiranda
galvos skausmas ir
svaigimas, pasunkēja
kvēpavimas, gali spausti
krūtinē, atsiranda sausas
kosulys...



STOP ELEKTRONINĒMS CIGARETĒMS

Svarbu : užtenka
parūkyti elektroninę
cigaretę 5 minutes, kad
būtų pakenkta
plaučiams.
El. cigaretēs kenkia
inkstams, kvēpavimo ir
nervų sistemoms.



TAU TO NEREIKIA!

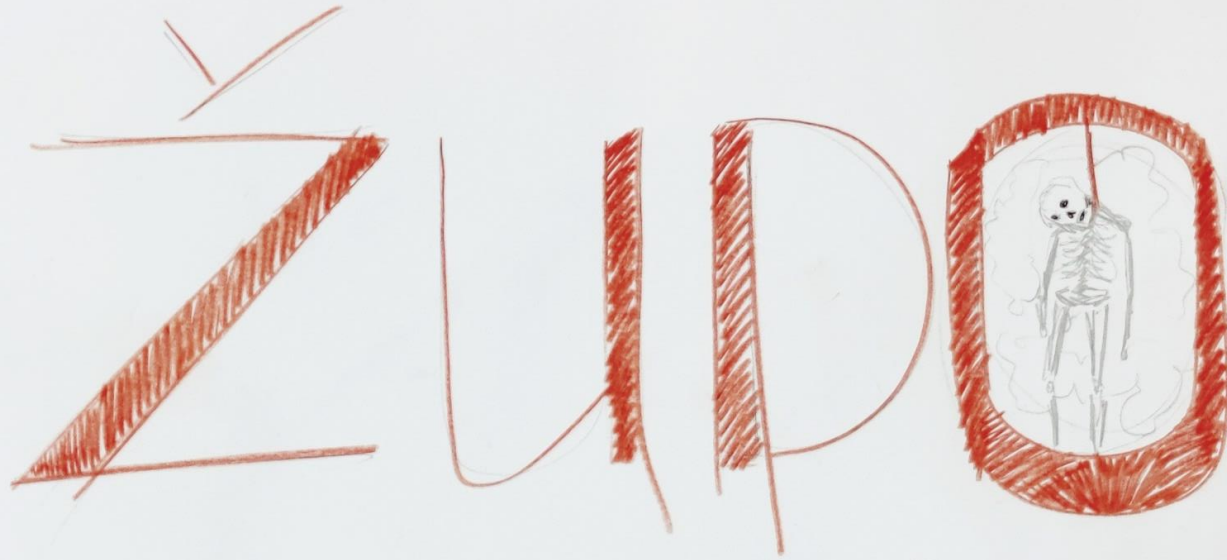


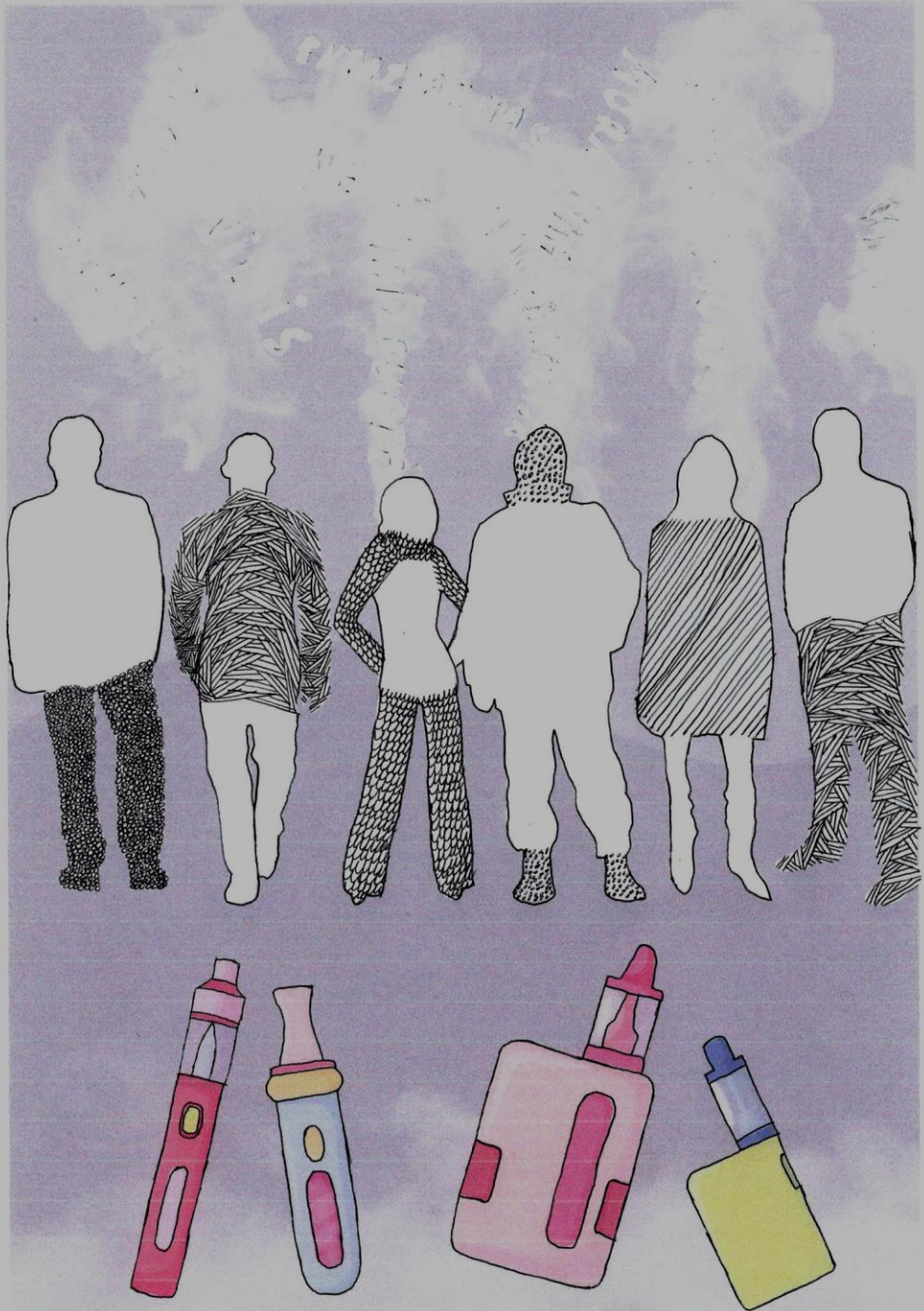
Visi supranta, kad mums
grynas oras yra naudingas,
otabako dūmai - žalingi.
Tačiau net ir žinodami tai
daugelis žmonių vis tiek rūko
paprastas ar elektroniškas
cigaretetas. Ar išvairzduojate,
kad pasaulyje kasdien nuo
rūkymo sukeltų ligų miršta
apie 14000 žmonių?

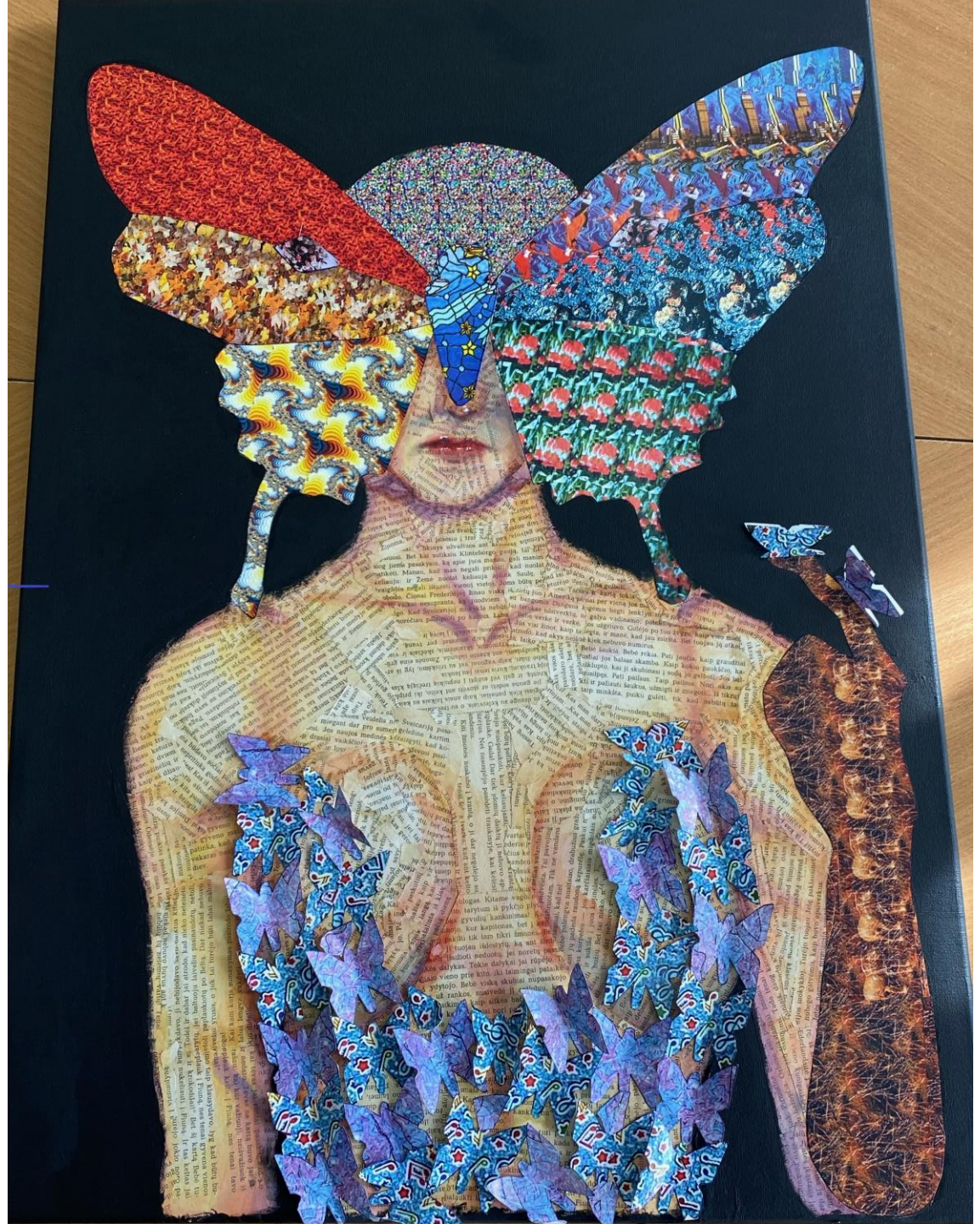
SI

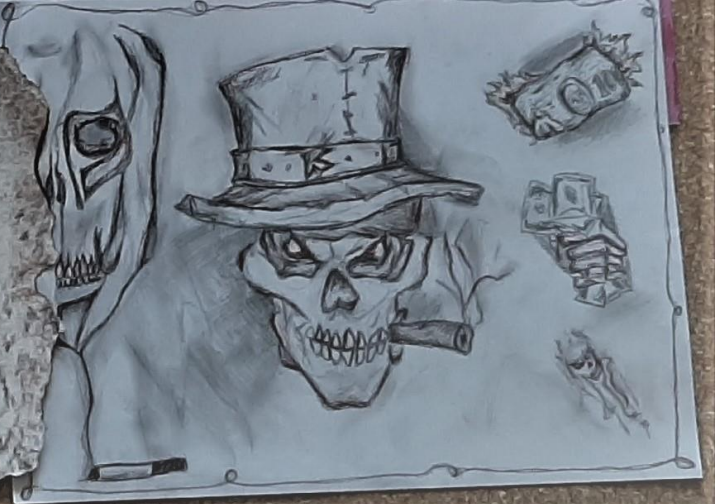
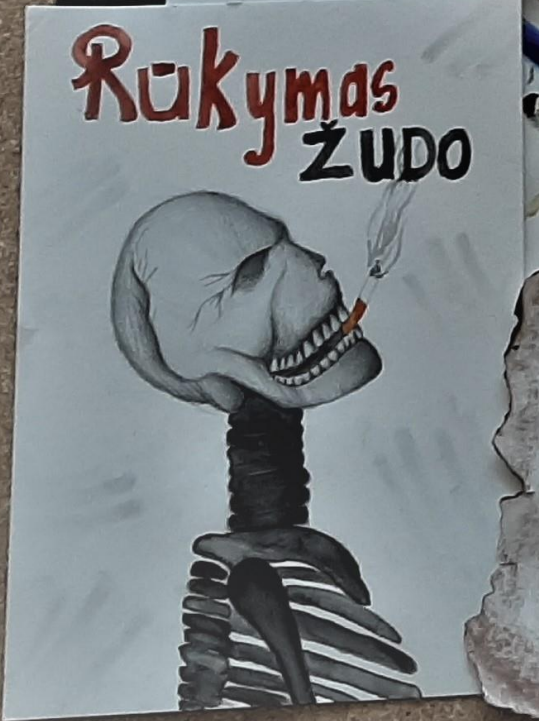


PRIKLAUSOMYBĚ





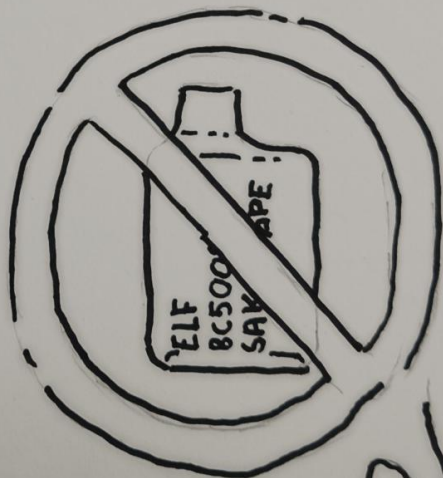




JEI TU KIETAS:

NERŪKYK!

- SUKELIA PRIKLAUSOMYBĘ
- ATIMA DEGUONĮ
- KELIA IMPOTENCIJĄ
- KELIA VĖŽĮ!!!



Nerūkyk,
geriau knygą
paskaityk!



Elektroninių cigarečių žala

Iš ko ji padaryta?

Elektroninė cigaretė yra sudaryta iš trijų arba dviejų dalių: maitinimo elemento, kaitiklio ir kapsulės, kurioje yra e-skystis; arba iš baterijos ir kartomaizerio (kaitiklio kartu su kapsule bei skysčiu).

EC žala:

Dažniausi negalavimai, kuriais skundžiamasi: galvos skausmas ir svaigulys, nemiga ir nerimas, nuovargis, burnos ir gerklės gleivinės sudirgimai ir kita.

EC skysčių sudėtis:

propilenglikolis, glicerinas, nikotinas bei skonio ir kvapo stiprikliai. Tokią sudėtį EC skysčių pakuotėje pateikia gamintojai.

MAN TO NEREIKIA!



Įdomus faktas

2009 m. atliktas eksperimentas parodė, kad kai kuriuose e-cigarečių skysčiuose rasta vėžį keliančių medžiagų. Viename skystyje rasta dietilenglikolio - tos pačios medžiagos naudojamos antifrizė.



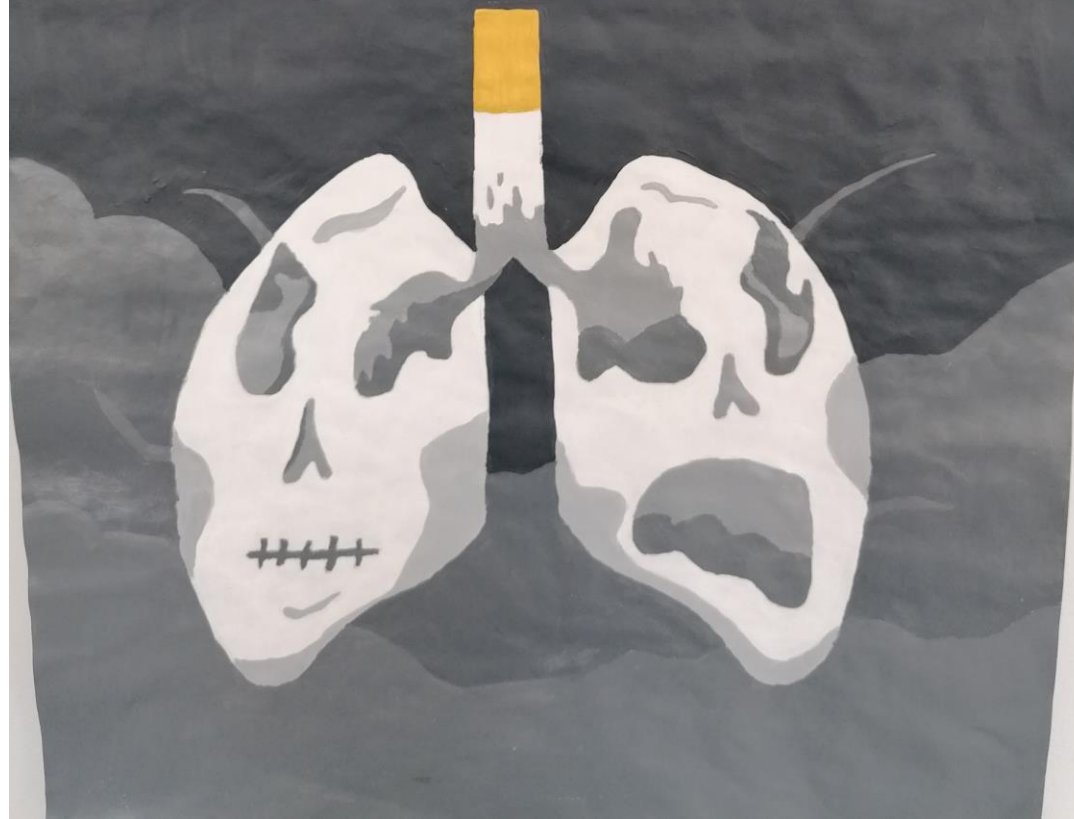
NERUKANČIO ŽMOGAUS PLAUČIAI



RUKANČIO ŽMOGAUS PLAUČIAI

- Virš 95% perkančių E-Cigaretes tikisi suvaldyti rūkymą ir mesti vėliau.
- Virš 50% pradedančių rūkyti naudoja E-Cigaretes.
- Virš 50% pradedančių rūkyti E-Cigaretes yra jaunesni nei 16 metų.
- Virš 95% pradėjusių rūkyti E-Cigaretes, kad mestų rūkyti savo tikslo nepasiekia.

RUKYMI VE



BŪK



NEPRIKLAUSOMAS,
NERUKYK!!!!

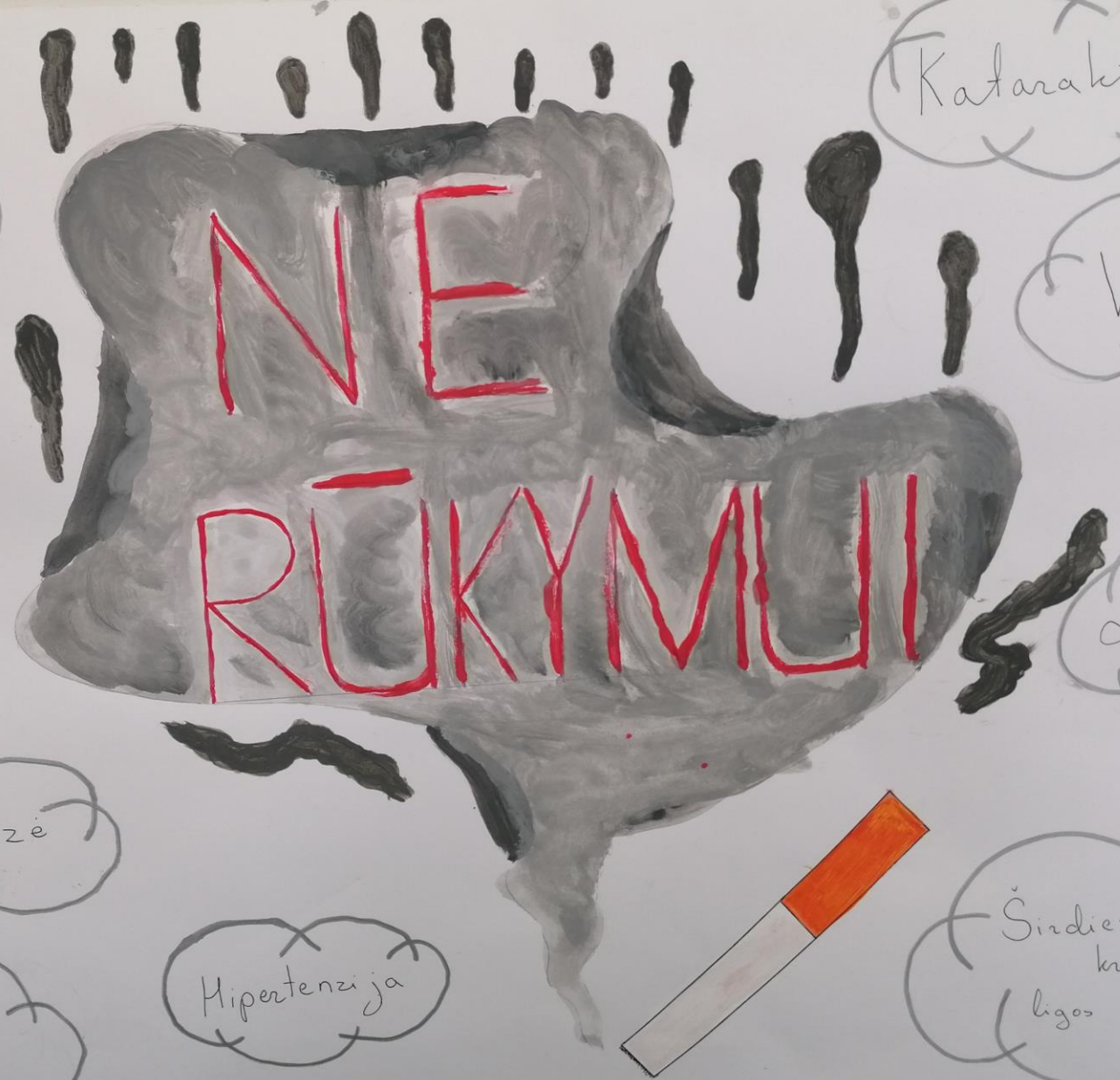
Odos senėjimas

Burnas opas

Paradantozē

LOPL

Hipertenzija

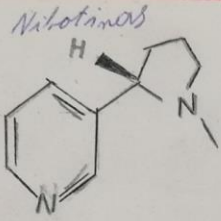


Katarakta

Vēzis

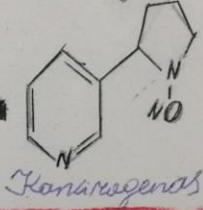
Diabetas

Širdies ir
kruvāģēģlīz
ligas



Višio rizika

Tobala paruošimo metu susidaro

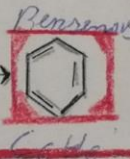
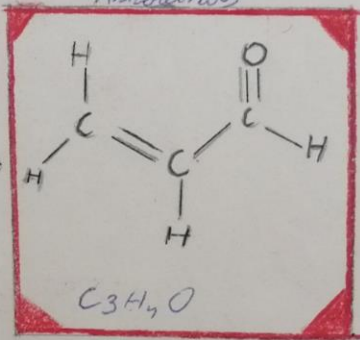
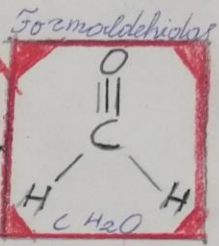


gali būti
ir E. ligardise

~ 30% plaušio višio ligonio rūkos orkei
dažnai rūkydama.
Višio rizika būna ir E. ligardise.
Ne reikia rūkyti cigaretes, nes dėl jų
joms išskiriamas višio rūkymas

Pendant E. ligardise be šios ingridientų dainos

Ugnisrogėnis



RŪKYMAS ŽUDO

RUKYMI
NE!

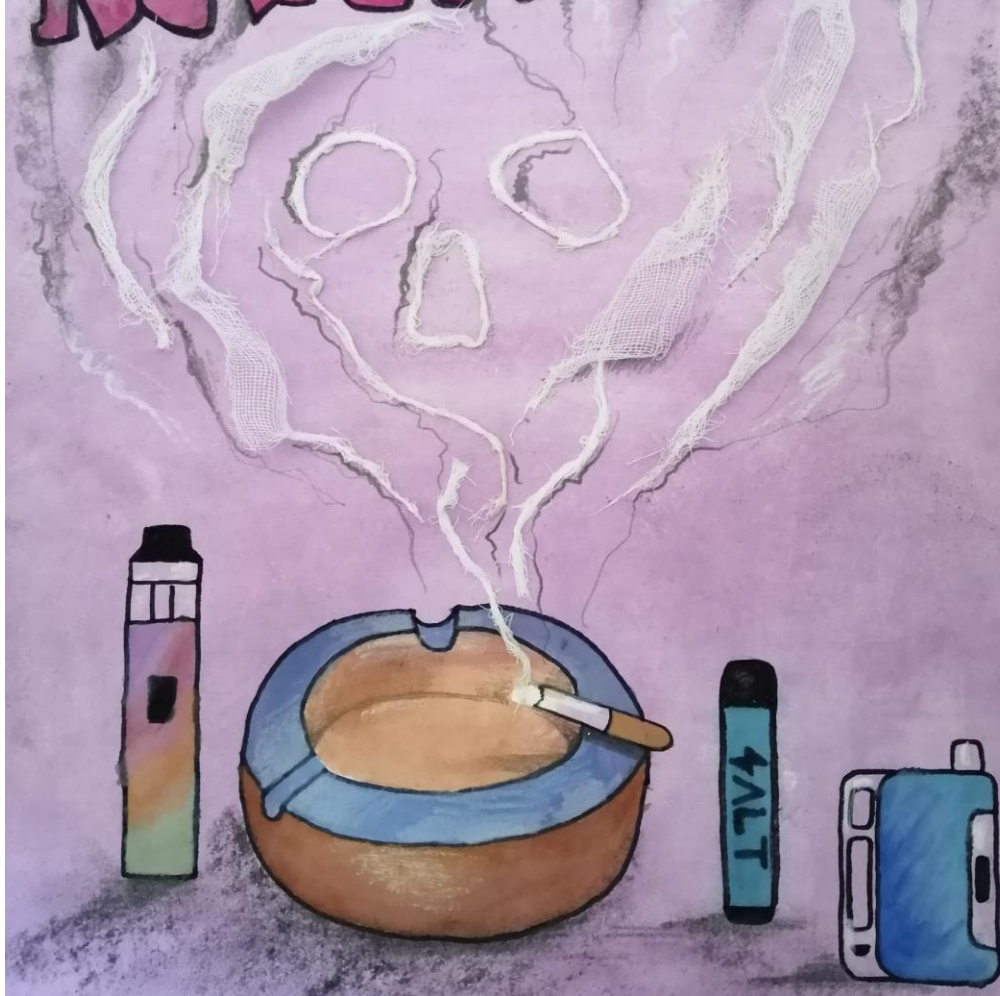


NE!

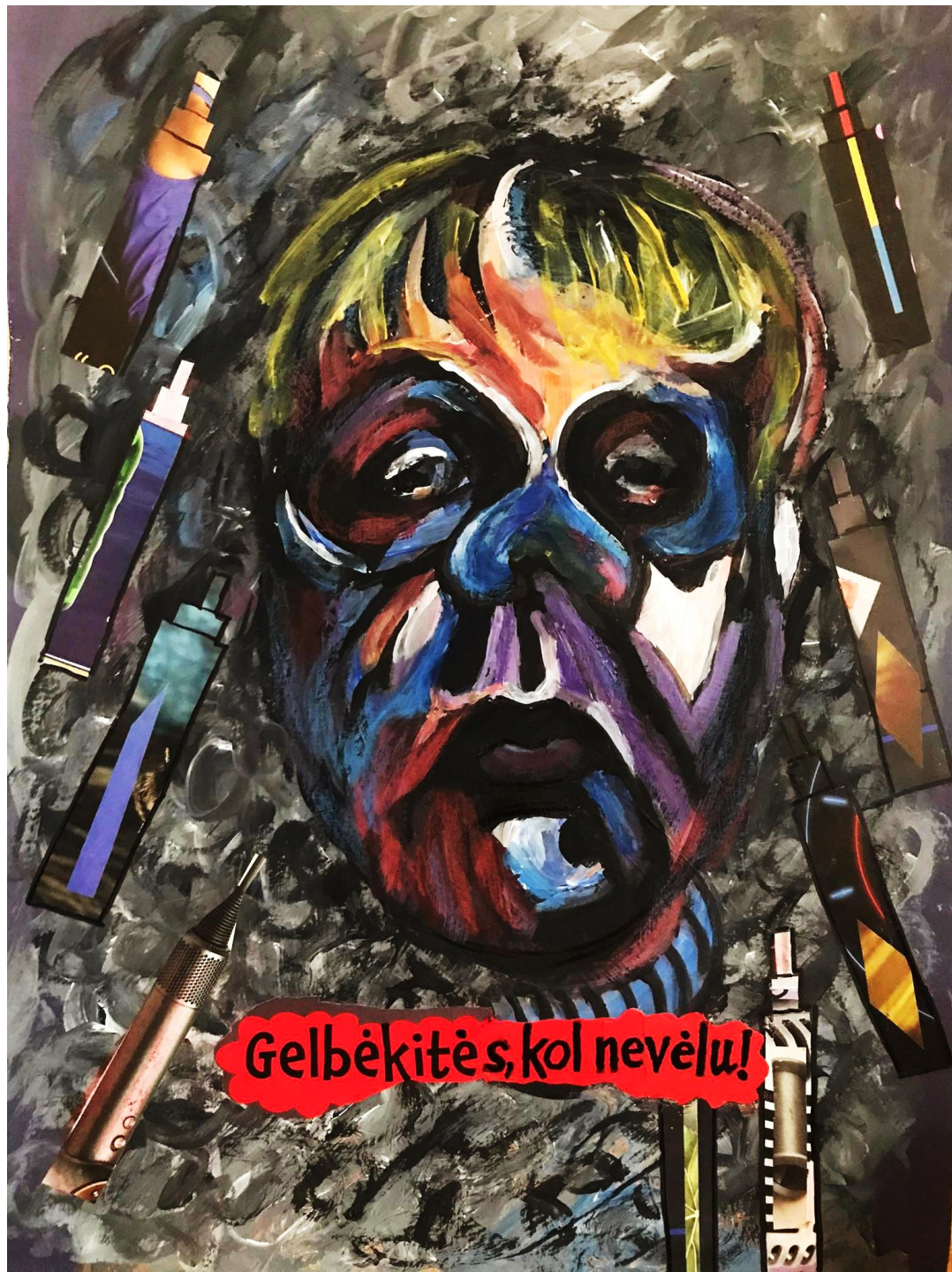




TAU TO NERGISA







Gelbékítés, kol nevelu!

Tau To Nereikia!

*E-cigarečių skystyje
dažniausiai yra nikotino.
Nikotinas - medžiaga,
sukelianti priklausomybę.*

*Egzistuoja daugiau nei 7,700
elektroninių cigarečių
skysčių skoniu, įskaitant
vaisių ir saldžių skoniu,
kurie patinka vaikams ir
jaunimui.*



Neleiskite Spalvoms Jus Apgauti

TAU TO
NEREIKIA



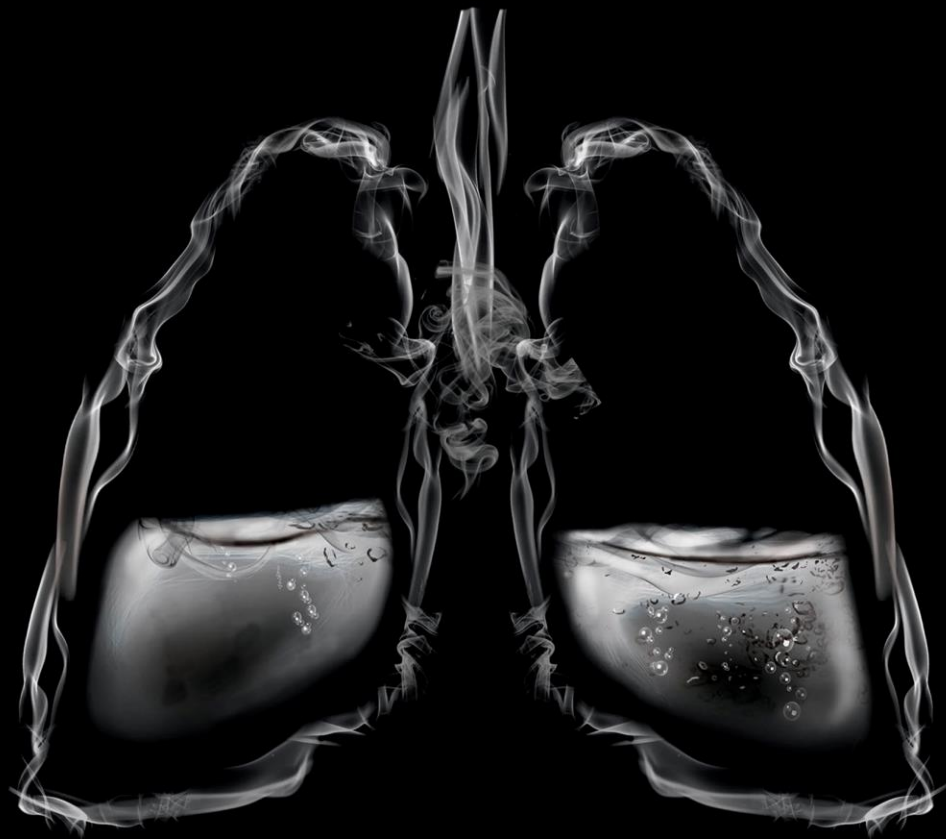
RŪKYMAS NEPADARO TAVĒS KIETU



**BŪK KIETU SAVO IŠVAIZDA,
O NE SVEIKATOS KENKIMU**

Signature

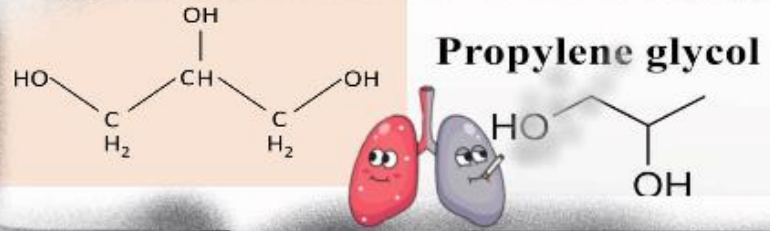
Tau to nereikia



Elektroninių cigarečių poveikis plaučių ląstelėms yra toks

pats žalingas, kaip ir tradicinių cigarečių rūkymas

"VEIPINIMAS" NEPADARO



KIETU

ELEKTRONINĖS CIGARETĖS

REMIAUS TYRIMAI, PAAUGLYS ELEKTRONINES
CIGARETES PRADEDA NAUDOTI NUO 13 METŲ.

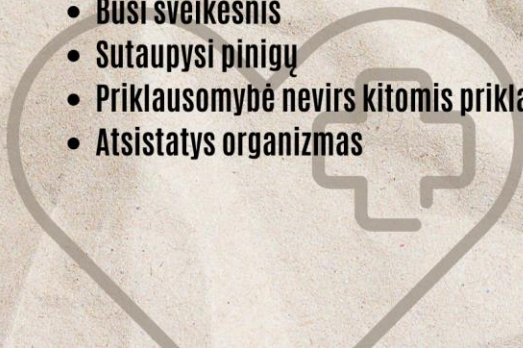
ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ PADARINIAI:

- Gali padidinti tikimybę susirgti astma ir kitomis plaučių ligomis
- Žaloja vidaus organus
- Sukelia priklausomybę

100 elektroninių cigarečių įtraukimų prilygsta 4-5 pakeliams cigarečių.

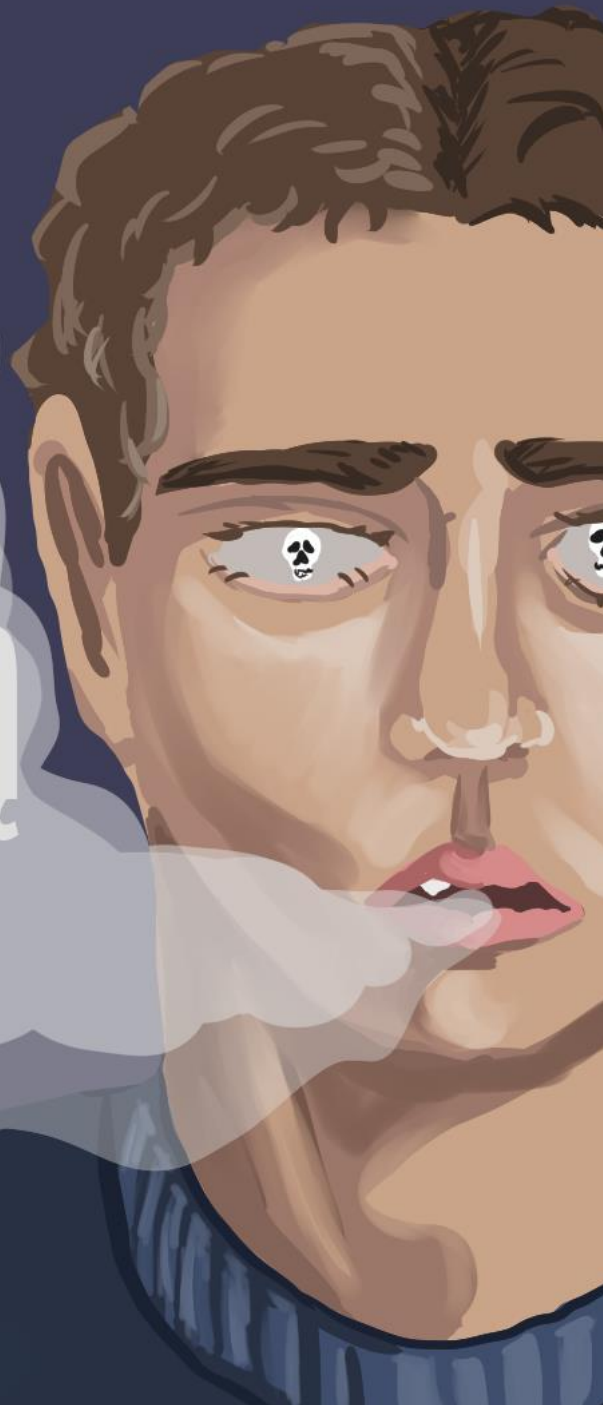
VERTA MESTI RŪKYTI, NES:

- Būsi sveikesnis
- Sutaupysi pinigų
- Priklausomybė nevirs kitomis priklausomybėmis
- Atsistatys organizmas

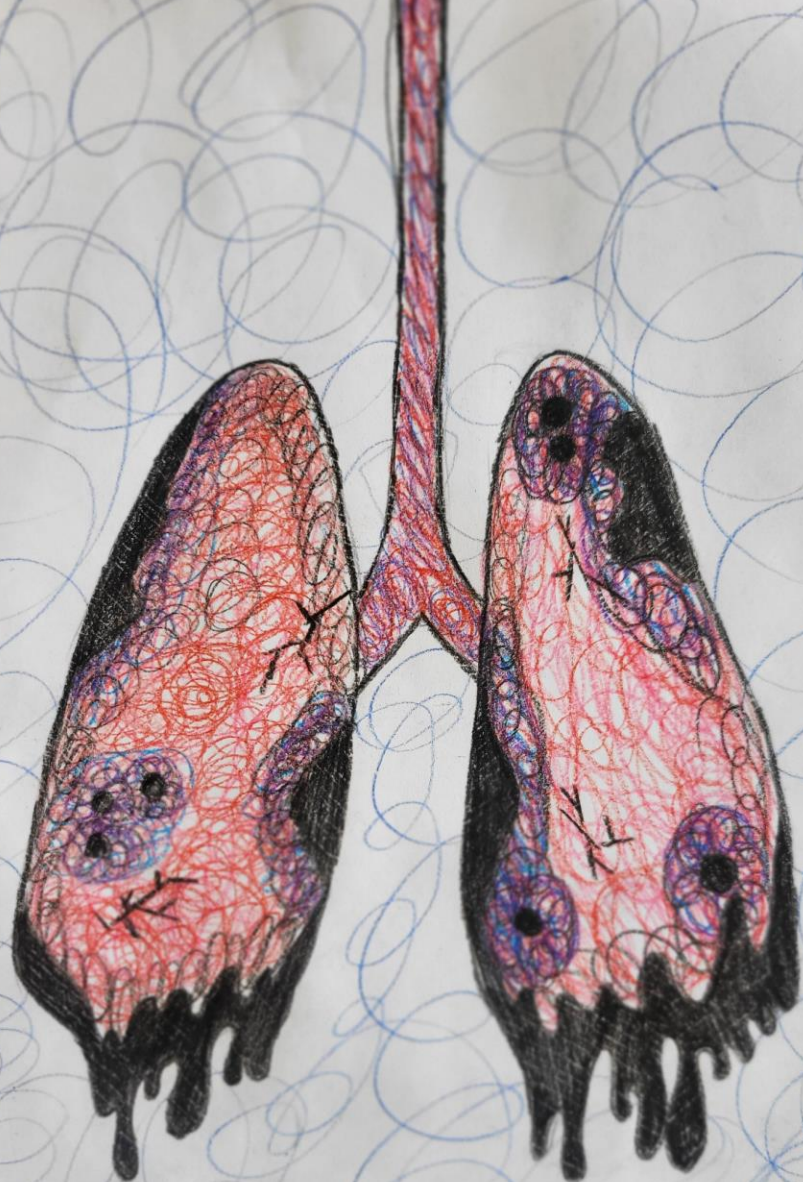




Tau nereikia "Veipo"
Kvėpuok ora



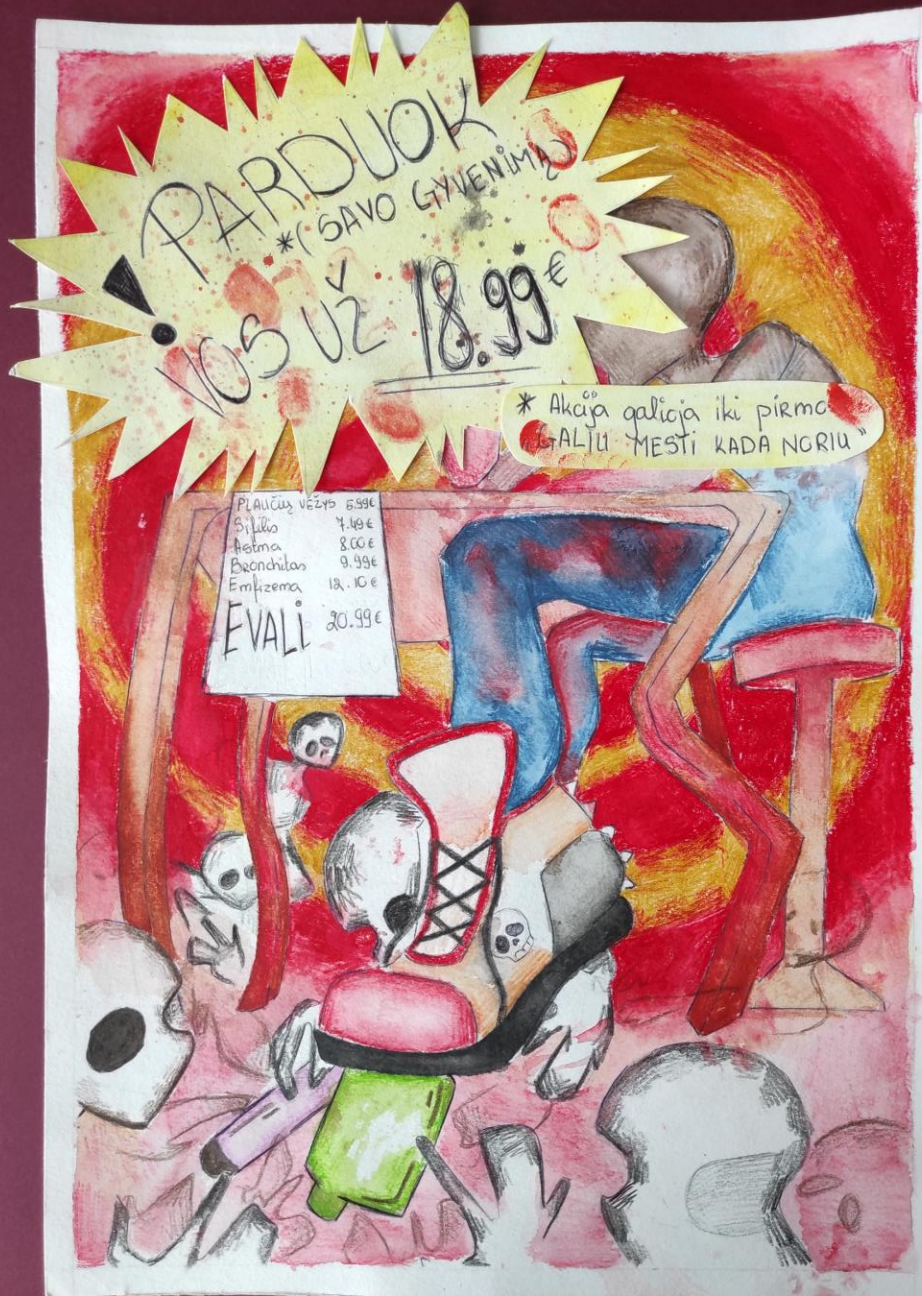




**NE ELEKTRONINEI
CIGARETEI**



Tau to nereikia!



PARDUOK

* SAVO GYVENIMAS

103 UŽ 18.99€

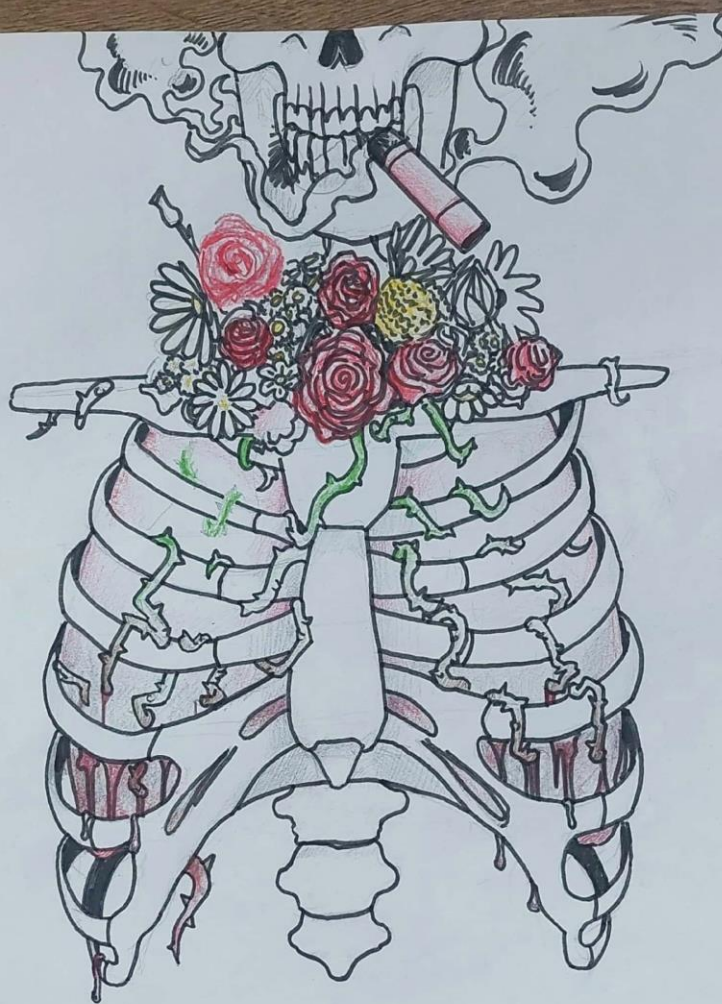
* Akcija galioja iki pirmo KALŲ MĖSTI KADA NORIU

PLAUCIŲ VEŽYS	6.99€
Sifilis	4.49€
Aistma	8.00€
Bronchitas	9.99€
Empizema	12.10€
EVALI	20.99€

Jonavos J. Ralio gimnazija
Asta Deveikytės III kl.
"Tau to nereikia"
Mišri technika, 2023 m.



Jonavas J. Rėkio gimnazija
Bentijos Sarpelėte III kl.
„Tau to nereikia“
Aeris, 2023 m.



- Mažina vaisingumą
- Daug išcina pinigų į orą
- Kenkia ne tik tau, bet ir aplinkiniams

- Blogina fizine išvaizda
- Stipdo žmogaus vystimąsi
- J tavo kūną patenka daug neiššikie cheminių medžiagų

Pamąstyk ar tikrai to
tau reikia!

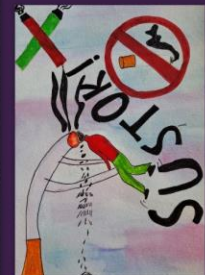


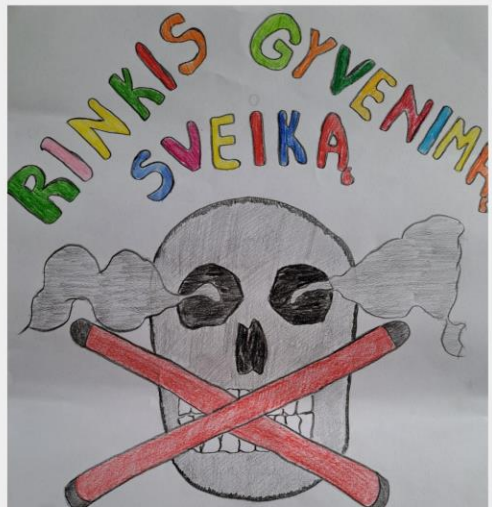
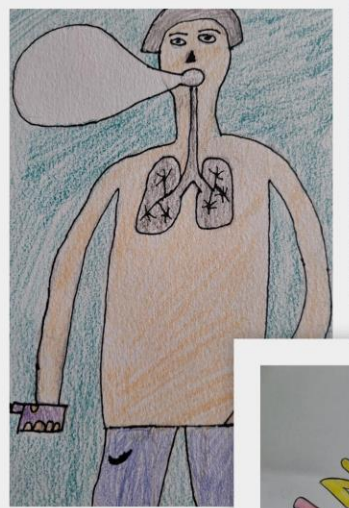
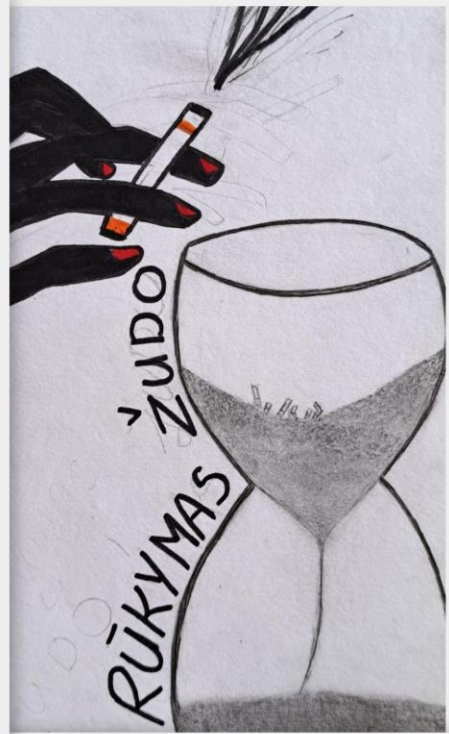
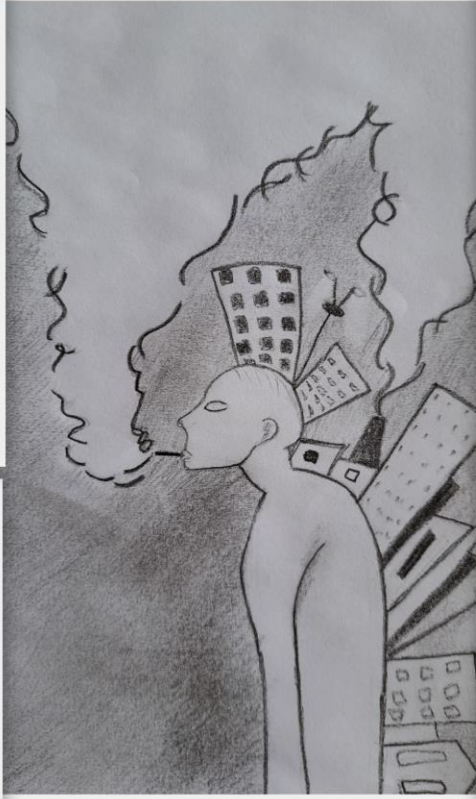
TAU TO NEREIKIA

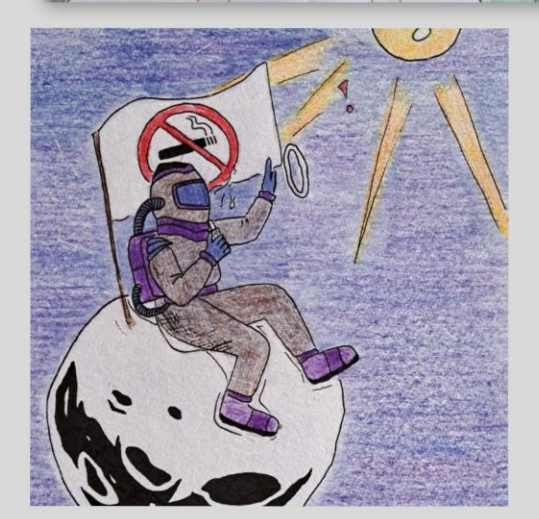
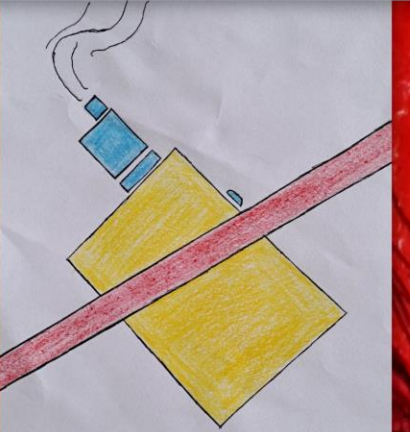
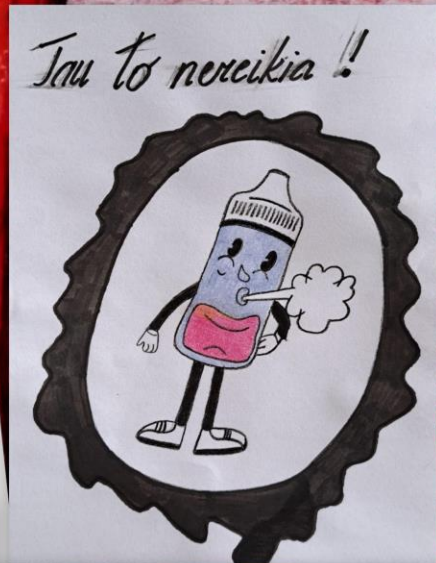


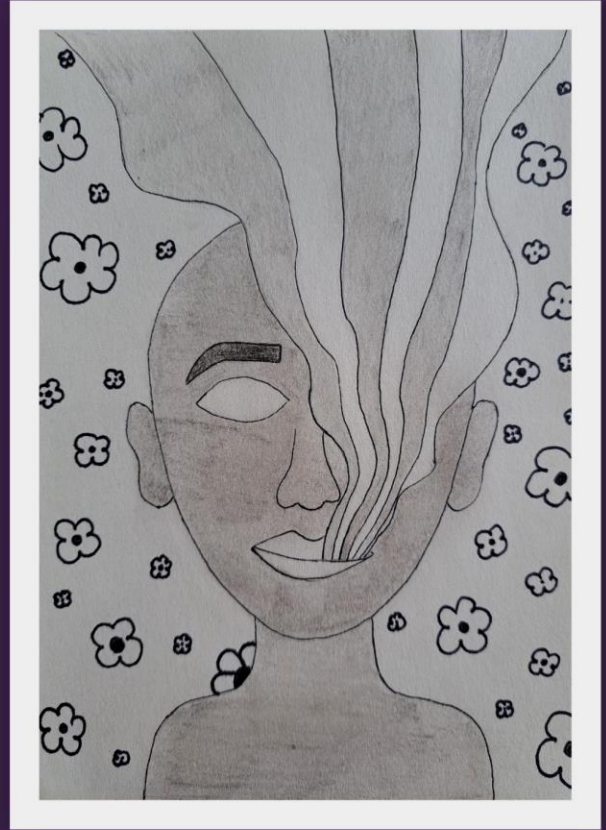
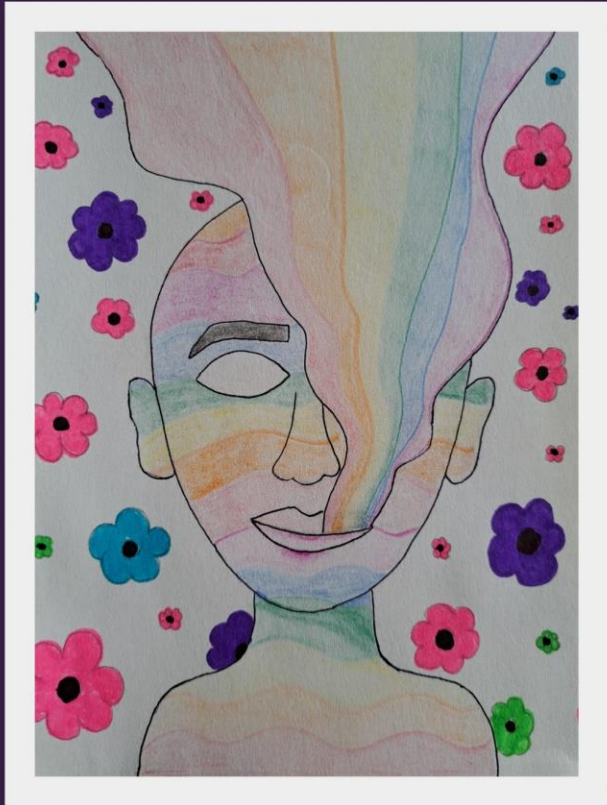
TU GALI RINKTIS

TAU TO NEREIKIA!











TAU TO NEREIKIA



**patyrę veiperiai savo
kraujyje turi tiek pat
nikotino kiek paprastų
cigarečių vartotojai**

**Elektroninių cigarečių vartotojai dažniausiai
skundžiasi:
galvos skausmu ir svaiguliu, nemiga ir
nerimu, nuovargiu, burnos ir gerklės
gleivinės sudirgimais.**

**TAU AŠ ATRODAU KIETAS?
TADA TAU MANO PLAUCIAI PATIKS DAR LABIAU**