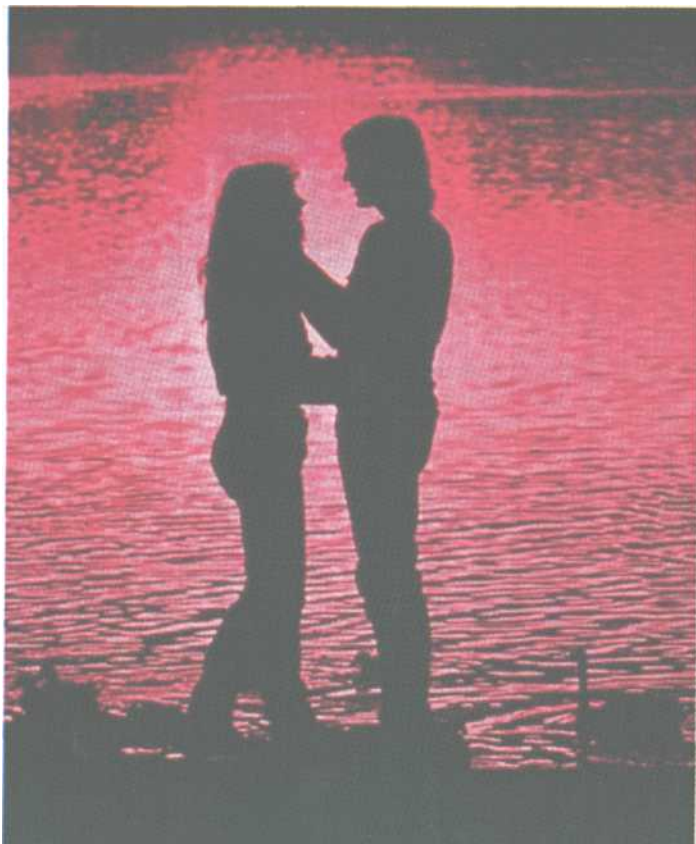


TINERI, PROTEJAȚI-VĂ SĂNĂTATEA, FRUMUSEȚEA, DRAGOSTEA



**SE DISTRIBUIE
GRATUIT!**

Autori: SERVICIUL DE PROMOVARE A SĂNĂȚĂȚII ȘI
PROGRAME DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂȚATE - ORADEA

COMPARTIMENTUL EPIDEMIOLOGIA BOLILOR
NETRANSMISIBILE ȘI PROGRAME DE SĂNĂȚATE - ORADEA

Str. Poieniței nr. 2A; Telefon/Fax: 059/137.005

Reproducerea neautorizată intră sub incidența Legii nr. 8/96

MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI BIHOR - ORADEA

TINERI, INFORMAȚI-VĂ !

Fumatul și bolile cu transmitere sexuală (BTS)
pot distruge tinerețea voastră



Autori: sociolog Adina LAZĂR
dr. Călin SONEA

FRUMUSEȚEA TINEREȚII NEÎMBÂCSITĂ DE FUMUL ȚIGĂRII

Cum poate umbri fumatul (nicotină) frumusețea tinereții?

Miros urât, dinți îngălbeniți, ten ridat, degete pătate;

Efecte dăunătoare asupra inimii - creșterea tensiunii arteriale, accelerarea bătailor inimii, micșorarea cantității de oxigen din sânge și asupra plămânilor - tuse iritativă, bronșite repetate;

Risc pentru unele boli grave: infarct miocardic, tuberculoză, ulcer, cancer pulmonar;

Dacă fumați - >, Orice fumător are dreptul la informațiile și încurajările necesare întreruperii acestui obicei și cunoașterii riscurilor enorme ale fumatului pentru sănătatea sa " (Carta împotriva fumatului)

Sfaturi utile adresate tinerilor care doresc să **renunțe la fumat-**

- Renunțați doar pentru o zi „, nu pentru totdeauna ”.
- Perseverați. Dacă nu reușiți de la început nu vă descurajați și încercați în continuare. Fiecare încercare va mări șansele de reușită.
- Anunțați-vă familia și prietenii că vă lăsați de fumat. O promisiune făcută publică vă va ambiționa.
- Alegeți o zi „, R” (renunțare) în care să renunțați la fumat. Petreceți mai mult timp cu prieteni nefumători și încercați să vă mențineți ocupat.
- Evitați situațiile în care știți că veți fi tentat să fumați. Eliminați lucrurile care vă pot reaminti de fumat (țigări, scrumiere etc ...).
- Calculați cât cheltuiți dacă fumați și ce ați putea face cu suma respectivă dacă nu ați fuma.
- Amintiți-vă că dacă reușiți să vă lăsați de fumat, înseamnă că ați învățat cum să aveți control asupra vieții voastre. Și alte decizii importante vor fi mai ușor de luat. Un program de schimbare comportamentală poate învăța pe un fumător cum să redevină nefumător.

TINEREȚE FĂRĂ BĂTRÂNEȚE ȘI DRAGOSTE FĂRĂ BTS

Bolile cu transmitere sexuală (sifilis, gonoree, candidoză, infecție HIV/SIDA etc.) sunt un subiect puțin discutat și aprofundat de tineri, deși reprezintă un pericol major pentru sănătatea lor. Considerată - poate - „, prea medicală ”, problema BTS este tratată superficial, cu toate că la începutul vieții sexuale, tinerii ar trebui să fie mult mai bine **informați și educați** cu privire la pericolele de care trebuie să se ferească pentru ca **sexualitatea** să fie ceva plăcut, și nu o experiență negativă chiar de la început.

BTS au mai multe căi de transmitere, cea mai importantă fiind **calea sexuală**.

Ce atitudine trebuie luată față de persoanele infectate?

înțelegere, sprijin-îndrumare la medic și urmarea tratamentului prescris. Vă veți putea proteja împotriva BTS dacă veți înțelege semnificația răspunsurilor la următoarele întrebări:

Cine este persoană infectată?

Oricine poate fi, de aceea aveți grijă cu cine întrețineți relații sexuale

Cum vă puteți proteja împotriva BTS?

Abținerea • igienă personală (în special igiena organelor genitale) fidelitate în cuplu • utilizarea corectă a prezervativului.

Se vindecă persoanele infectate?

Da - 100% dacă urmează tratamentul recomandat de medic.

Nu - pentru infecția HIV/SIDA - de aceea aveți multă grijă în alegerea partenerului.

Ce atitudine trebuie luată față de BTS?

i n f o r m a r e - e d u c a r e - p r o t e j a r e

Alegeți calea de mijloc - nu desconsiderați pericolul, dar nici nu-l exagerați.

Dacă vă veți însuși cele mai sus prezentate aveți șanse mari să evitați îmbolnăvirile.