پیام های آموزشی:

- ✓ دخانیات شایعترین عامل قابل پیشگیری مرگ در جهان است.
- ✓ دخانیات سالیانه موجب مرگ ۸ میلیون نفر از مردم جهان می شود.
- ✓ بیش از یک میلیون نفر از مردم جهان در اثر مواجهه با دود دخانیات، جان خود را از دست می دهند.
- ✓ نیکوتین، ماده ای بسیار سمّی و سرطان‌زا است.
- ✓ مصرف تنباکو و انواع آن تقریباً به تمام دستگاه‌های بدن آسیب رسانده و یکی از اصلی‌ترین عوامل مرگ قابل پیشگیری در جهان است.
- ✓ سیگار کشیدن در طول حاملگی موجب مرده زایی، سقط خود به خود، مرگ جنین، مرگ در دوران نوزادی و مرگ ناگهانی نوزاد می شود.
- ✓ در حال حاضر در هر ۴ ثانیه یک نفر بر اثر استعمال دخانیات در دنیا می میرد.
- ✓ نیمی از مصرف کنندگان مواد دخانی به علت بیماری های ناشی از آن جان خود را از دست می دهند.
- ✓ سالانه به طور متوسط حدود ۲۰ هزار میلیارد تومان در اثر استعمال دخانیات دود می‌شود.
- ✓ سالانه بیش از ۴۰ هزار میلیارد تومان صرف هزینه‌های بهداشتی درمانی ناشی از مصرف دخانیات می‌شود.
- ✓ مناطق شهری با مواد شیمیایی تولید شده، زباله های سمی، ته سیگار، میکروپلاستیک ها و زباله‌های سیگار الکترونیکی آلوده می‌شوند.
- ✓ پلاستیک به کار رفته در ته سیگار، غیر قابل تجزیه بوده و پس از بلعیده شدن توسط جانوران آبزی در سواحل، دریاها و اقیانوس‌ها موجب انتقال آلودگی در زنجیره غذایی می گردد.
- ✓ صنایع دخانی با تولید سهم سالانه ۸۴ مگاتن گاز گلخانه‌ای معادل دی اکسید کربن، باعث تغییرات آب و هوایی در جهان و همچنین باعث بر هم زدن تعادل آب و هوا در کره زمین می‌شود.
- ✓ سالانه ۳.۵ میلیون هکتار زمین برای کشت تنباکو از بین می‌رود.
- ✓ سالانه ۶۰۰ میلیون درخت، برای تولید سیگار بریده می‌شوند.
- ✓ کشت دخانیات (تنباکو) به کره زمین آسیب می‌رساند. هر سال ۶۰۰ میلیون درخت قطع می‌شود تا ۶۰۰۰ میلیارد سیگار تولید شود و همین کار سبب کاهش کیفیت هوای تنفسی ما می شود.
- ✓ ته سیگار، فراوان‌ترین نوع زباله‌های پلاستیکی در جهان است که سالانه ۷۶۷۰۰۰ کیلوگرم زباله سمی تولید می‌کند (که از نظر وزنی معادل ۲۷۸۷۵ نهنگ گوژپشت است).

- ✓ ۴.۵ تریلیون فیلتر سیگار در سال، سطح شهرها، پارک ها، سواحل و رودخانه های ما را پر می کند و باعث آلودگی آب و خاک می‌شود.
- ✓ سالانه حدود ۲۰۰ هزار هکتار از اراضی برای کشت توتون اختصاص می‌یابد.
- ✓ ۵ درصد از کل جنگل زدایی در جهان را کشاورزی توتون و تنباکو تشکیل می‌دهد.
- ✓ یک فرد سیگاری در صورت ترک سیگار، به طور متوسط می‌تواند تا ۷۴ لیتر آب در روز ذخیره کند.
- ✓ هر ساله در جهان، ۲۲ میلیارد متر مکعب آب برای تولید محصولات دخانی مصرف می شود.
- ✓ سالانه در جهان ۲۵ میلیون تن زباله از چرخه تولید تنباکو به جا می ماند.
- ✓ بیش از ۷۰۰۰ ماده شیمیایی در اثر استفاده از سیگار در محیط منتشر می شود که ۷۰ نوع آنها سرطان زا هستند.
- ✓ ما حق داریم هوای پاک تنفس کنیم.
- ✓ دود قلیان، کشنده است.
- ✓ قلیان، نفس ما و عزیزانمان را می گیرد.
- ✓ جوانان و نوجوانان ما مهمترین هدف اقتصادی صنایع دخانی هستند.
- ✓ قلیان، باعث پیری زودرس می شود.
- ✓ قلیان، زیبایی ما را می گیرد.
- ✓ قلیان، دشمن شادابی پوست ماست.
- ✓ قلیان، تفریح نیست، خودکشی است.
- ✓ قلیان، باروری زنان و مردان را کم می کند.
- ✓ قلیان، شانس تولد نوزاد نارس را بیشتر می کند.
- ✓ مواد سمی موجود در دود قلیان، با آب تصفیه نمی شود.
- ✓ وقتی قلیان می کشیم، اطرافیان را هم در دود آن شریک می کنیم.
- ✓ وقتی قلیان می کشیم، اطرافیان را هم به دود، میهمان می کنیم.
- ✓ فرزندان ما کشیدن قلیان را از ما یاد می گیرند.
- ✓ قلیان، دروازه ورود به قلعه سیگار است.
- ✓ مصرف قلیان، دریچه ورود به مواد مخدر است.
- ✓ آیا کشیدن قلیان تفریح است یا خودکشی و دیگر کشی؟
- ✓ کشیدن قلیان تفریح نیست، دعوت به مرگ دسته جمعی است.

- ✓ از حق خود دفاع کنید، هوای بدون دود قلیان، حق شماست.
- ✓ از حق خود دفاع کنید، نسبت به استعمال دخانیات اعتراض کنید.
- ✓ با کشیدن قلیان، سیستم ایمنی بدن خودمان را ضعیف نکنیم.
- ✓ استفاده مشترک از قلیان، باعث انتقال بیماری می شود.
- ✓ کشیدن قلیان را برای همیشه ترک کنیم.
- ✓ با ترک قلیان، بیماری کرونا را کنترل کنیم.
- ✓ فاصله گذاری اجتماعی نمی تواند مشکل انتقال سموم منتشره از دود قلیان را کم کند.
- ✓ آیا تا بحال به این فکر کرده اید که چرا کشورهای خارجی علاقه مند به سرمایه گذاری در صنعت دخانیات ایران هستند؟
- ✓ چرا ما تحریم دارویی و غذایی شده ایم ولی تحریم مواد دخانی نه؟
- ✓ ۲۰ دقیقه بعد از ترک مواد دخانی، فشارخون و نبض شما طبیعی تر می شود.
- ✓ ۸ ساعت بعد از ترک مواد دخانی، میزان اکسیژن خون شما به حد طبیعی باز می گردد
- ✓ ۴۸ ساعت بعد از ترک مواد دخانی، بدن شما از هر گونه نیکوتین پاک شده است.
- ✓ ۷۲ ساعت بعد از ترک مواد دخانی، نفس کشیدن برای شما آسان تر شده است.
- ✓ ۱۵ سال بعد از ترک مواد دخانی، احتمال بروز سرطان ریه و حمله قلبی در شما مانند فردی است که تاکنون دخانیات مصرف نکرده است.
- ✓ در بسیاری از کشورها به طور متوسط سن شروع دخانیات زیر ۱۵ سال است و شیوع مصرف دخانیات در بین جوانان بسیار بالاست.
- ✓ مصرف دخانیات خطر ابتلا به کرونا ویروس را افزایش می دهد.
- ✓ علایم بیماری کرونا ویروس در افراد مصرف کننده مواد دخانی شدید است.
- ✓ خطر مبتلا شدن به بیماری کرونا در خانواده افراد مصرف کننده مواد دخانی به دلیل مواجهه مستمر و طولانی با دود دست دوم مواد دخانی بیشتر است.
- ✓ مصرف کنندگان مواد دخانی زودتر و بیشتر از دیگران دچار استرس می شوند.
- ✓ استنشاق دود حاصل از استعمال مواد دخانی توسط افراد غیر مصرف کننده را دود دست دوم می گویند.
- ✓ در تماس بودن افراد غیر مصرف کننده مواد دخانی با ذرات سمّی ناشی از مصرف مواد دخانی که بر روی قسمت های مختلف وسایل و سطوح موجود در منزل، خودرو، پوست، مو و لباس افراد می نشیند، را دود دست سوم می گویند.
- ✓ مهم ترین فواید ترک دخانیات، افزایش قدرت دفاعی بدن برای مقابله با عوامل بیماری زا از جمله ویروس کرونا است.

- ✓ ترک دخانیات برای افراد صرفه اقتصادی خواهد داشت.
- ✓ یکی از ترفند های صنایع دخانی، معرفی محصولات دخانی جدید مانند سیگارهای الکترونیک، سیستم های ایجاد بخار (ویپ) و سیستم های گرم کننده تنباکو به عنوان محصولات بی خطر است.
- ✓ دود قلیان به همان اندازه دود سیگار حاوی مواد سمی، سرطان زا و مضر است.
- ✓ در اماکن عمومی و فضاهای سر بسته که مواد دخانی از جمله قلیان مصرف می شود، ویروس‌های بیماری زا از جمله کرونا ویروس به راحتی منتقل می شود.
- ✓ برای محافظت از سلامت مردم، استعمال دخانیات در اماکن عمومی ممنوع است.
- ✓ بیش از ۸۰ درصد دود دست دوم دخانیات، بی بو و غیر قابل مشاهده است و باز کردن درها و پنجره های خانه و خودرو، سبب از میان رفتن تاثیر مخرب این دود نمی شود.
- ✓ بر اساس تبصره ۱ ماده ۱۳ قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات استعمال دخانیات در اماکن عمومی و وسایط نقلیه عمومی ممنوع است.
- ✓ جوانانی که با گمراهی و ترفندهای صنایع دخانی برای اولین بار مواد دخانی را تجربه می کنند، به راحتی در آنها وابستگی به نیکوتین ایجاد شده و به یک مصرف کننده دائمی مواد دخانی تبدیل می شوند.
- ✓ یکی از مهمترین اقدامات و راهکارهای حفاظت جوانان از آسیب ها و صدمات ناشی از مصرف دخانیات، ممنوعیت کامل تبلیغات است.
- ✓ صنایع دخانی از طرق مختلف از جمله تولید محصولات جدید با طعم های متفاوت و متنوع و تبلیغات گسترده در فیلم ها و برنامه های تلویزیونی باعث فریب جوانان و نوجوانان می شوند.
- ✓ بازارهای فروش محصولات دخانی، جوانان و نوجوانان را به دام انداخته و نیمی از مصرف کنندگان این محصولات در نهایت به کام مرگ می روند.
- ✓ صنایع دخانی هرساله ده ها میلیارد دلار در سراسر دنیا برای تبلیغ و بازار فروش محصولات مرگ بارشان هزینه می کنند و فعالیت ها و اقدامات بازاریابی آنها با هدف جذب جوانان و مصرف کنندگان جدید است.
- ✓ استفاده از طعم دهنده های جذاب و اسانس های خاص که برای استفاده جوانان در تنباکو و محصولات نیکوتین به کار می رود، مانند طعم گیلاس و ... عاملی برای ترغیب جوانان به شروع مصرف این محصولات است.
- ✓ یکی از ترفند های صنایع دخانی استفاده از طرح ها و محصولات جذابی است که حمل آنها نیز بسیار آسان و فریبنده است.

- ✓ تبلیغ محصولات جایگزین به عنوان "کم خطر و کم آسیب" یا "تمیزتر" به جای سیگارهای معمولی، ترفندی دیگر از صنایع دخانی است.
- ✓ حمایت های مالی و معنوی صنایع دخانی از برگزاری مسابقات و حمایت افراد مشهور از برندهای خاص، ترفندی دیگر از صنایع دخانی است.
- ✓ وجود گلیسیرین در محلول سیگار الکترونیکی با آسیب به کیسه های هوایی ریه، خطر ابتلا به کرونا ویروس را افزایش می دهد.
- ✓ مصرف تنباکوهای بدون دود با آسیب به مخاط دهانی، سبب تسهیل در ورود ویروس کرونا از طریق مخاط می شود.
- ✓ محصولات نوپدید دخانی سیستم های الکترونیک انتقال نیکوتین هستند که به صورت سیگار، سیگار برگ، قلیان و پیپ در دسترس می باشند
- ✓ هیچ نوع تنباکوی بدون دودی، جایگزین ایمنی برای سیگار نیست.
- ✓ مواد منتشره از سیگارهای الکترونیکی، حاوی نیکوتین و مواد سمی است.
- ✓ استفاده از سیگارهای الکترونیکی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی و ریوی را افزایش می دهد.
- ✓ مصرف تنباکوهای بدون دود با افزایش تولید بزاق و دفع آن در محیط های عمومی، موجب تشدید انتقال کرونا ویروس می شود.
- ✓ محصولات دخانی نوپدید، حاوی مواد شیمیایی سرطان زا هستند.
- ✓ استفاده از محصولات دخانی نوپدید موجب سرطان های دهان، زبان، گونه، لثه، مری و لوزالمعده می شود.
- ✓ استفاده از محصولات دخانی نوپدید موجب بیماری های لثه، پوسیدگی دندان و ریزش دندان می شود.
- ✓ محصولات دخانی نوپدید در دوران بارداری، خطر زایمان زود رس و تولد نوزاد مرده را افزایش می دهد.
- ✓ محصولات دخانی نوپدید، خطر مرگ در اثر بیماریهای قلبی و سکته مغزی را افزایش می دهد.
- ✓ محصولات دخانی نوپدید، حاوی نیکوتین هستند که بسیار اعتیاد آور است.
- ✓ صنایع دخانی در تلاش برای تضعیف ممنوعیت تبلیغات و ممنوعیت مصرف دخانیات در اماکن عمومی دارند.
- ✓ صنایع دخانی در تلاش برای نمایش محصولات دخانی در صحنه های تئاتر و سینما هستند.
- ✓ صنعت دخانیات، محصولاتی را تولید و عرضه می کنند که اعتیاد آور است و منجر به بیماری و مرگ می شود.