

Pa mucha e daño ta èkstra serio pasobra un mucha su kurpa ta den desaroyo ainda. Humamentu p.e. ta un dje kousanan prinsipal di morto prematuro serka beibi. Tambe e ta stroba kresementu di pulmon serka un mucha ku konsekuensha ku e ta keda ku un sistema respiratorio debil pa bida largu.



Si bo tin problema ku humamentu bo por yama i inskribí pa e siguiente kurso di 'Stòp di huma ku éksito' organisá pa e Unidat pa Adulto di FMA.

Pa informashon adishonal tokante problema ku tabako i humamentu bo por bishitá nos wèpsait www.fma.an.

Tambe bo por yama i traha sita pa un bishita na nos infoteka Isidra' Chia' Bregita, situá den edifisio di FMA.

E foyeto akí ta forma parti di un seri tokante diferente droga i adikshon.

Buska e otronan tambe pa bo ta bon informá.



FUNDASHON PA MANEHO DI ADIKSHON.
Oosterbeekstraat 11,
Shèrasil, telefòn 461-5977 - faks 461-5810
website: www.fma.an
e-mail: fma@cura.net



HUMAMENTU

mundialmente ta kousa 13 bes mas tantu víktima ku alkohòl i 37 bes mas víktima ku tráfigo.



**KUIDA
KURA
PREVENÍ**

HUMAMENTU

HUMAMENTU



Kiko e ta ?

E mata di tabako ta krese den pais ku klima kayente. Ta kita e blachinan i pone nan seka segun un prosedura spesial pa nan no haña beskein. Ora e blachinan seka bira manera papel ta lora i kòrta nan pa traha sigá.

Pa produsí tabako pa usa den pipa òf pa traha sigaria ta kòrta e blachinan fini fini. Ta pèrs e blachinan kòrtá aki den papel pa traha sigaria.



Efeko :

Den huma di tabako tin mas ku 4000 ingrediente di kual mayoría ta kousa daño na bo salú. Filter riba sigaria apénas ta evitá esaki.

E ingredientenan mas peligroso ta nikotina ter i 'koolmonoxide'.

- **Nikotina** ta e ingrediente venenoso den tabako ku ta hasi bo adikto. E ta laga esun ku ta huma sinti dushi i relahá. Un ora despues ku bo a huma e nivel di nikotina den bo kurpa ta baha i bo ta kuminsá sinti bo laf. Mas bo keda sin huma, mas malu bo sinti, p.e. bo ta haña mal beis, sinti kansá i nervioso i

bo no por konsentrá bon mas. E síntomanan aki lo disparsé ora bo huma atrobe. Nikotina ta sera ardu i subi bo preshon: parti paden di e ardu ta bira gròf i sanger ta keda pegá den dje (ferkalk). Ora e ardu verstòp sanger no por yega na e órganonan. Si un órgano manera por ehèmpel e kurason no haña suficiente sanger e no por funshoná bon mas: parti di dje ta muri i bo por haña un atake di kurason.

- E **ter** ta un supstansha pretu ku ta keda plak den bo pulmon. E por hasi parti paden di bo pulmon diki i pretu i ta kousa sikatris. E ter ta pone ku bo ta tosa kontinuamente i e ta hasi dede i djente bira maron. Den espasio kaminda ta huma hopi bo por mira e ter p.e. den kòrtina, na muraya, plafònt etc.

- '**Koolmonoxide**' ta un gas sin oló i sin koló. E ta pone ku e sanger ta transportá ménos oksígeno pa múskulonan. Ta p'esei un bon deportista no ta huma. Koolmonoxide' meskos ku nikotina ta okashoná 'verkalking'.

Efeko riba término kòrtiku:

- Mal kondishon físiko: bo ta kansa lihé ora di p.e. subi trapi òf hasi deporte;
- Tosamentu;
- Strès;
- Mal aliento, paña i kabei ku ta hole nikotina;
- Molèster pa bo famia, kolega i amistanan;



Efeko riba término largu:

- Enfisema di pulmon i bronkítis króniko;
- Daño na garganta, nanishi, pulmon, kurason i sirkulashon di sanger;
- Kanser na pulmon, garganta, nir, stoma, nanishi, pánkreas, blas, den boka i sanger (leukemia);
- Pulmonia;
- Ta empeorá asma i bronkítis;
- Ta afektá bo sistema nervioso, pe.: bo no por sinti smak ni hole bon mas;
- Atake di kurason;
- Atake serebral;
- Infertilidat;
- Impotensia;
- Diabétis;
- Katarata;
- Daño na e sistema digestivo i úlsera na stoma;
- Adikshon



Un persona ta adikto na nikotina ora e ta sinti un gana ireresistibel pa huma. Hopi adikto na nikotina ta sende nan promé sigaria for di ora nan lanta mainta. Tin hende ta huma ora nan ta den sierto situashon, ora nan ta nervioso òf tristu òf djis pa smak.

Si bo mes no ta huma pero bo ta den ambiente kaminda ta huma anto bo tambe ta kore riesgo di haña malesanan ariba menshoná.