



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC THORACIC SOCIETY

Αγωγή Υγείας
Υπουργείο Υγείας

"Αναπνέω καθαρό αέρα"

ΑΝΑΣΑ

ΝΙΚΟ
ΤΙΝΙ

Πρόγραμμα πρόληψης του
καπνίσματος και των εθισμών
"ΠΑΡΕ ΑΝΑΣΑ"

Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

Αναπνοή

- Αναπνέουμε για να ζούμε.
- Η Αναπνοή αποτελεί την κορυφαία λειτουργία του σώματος.
- Εφοδιάζει το σώμα μας με Οξυγόνο και απομακρύνει το άχρηστο Διοξείδιο του άνθρακα
- Χωρίς το Οξυγόνο του αέρα και χωρίς την Αναπνοή δεν μπορούμε να ζήσουμε.

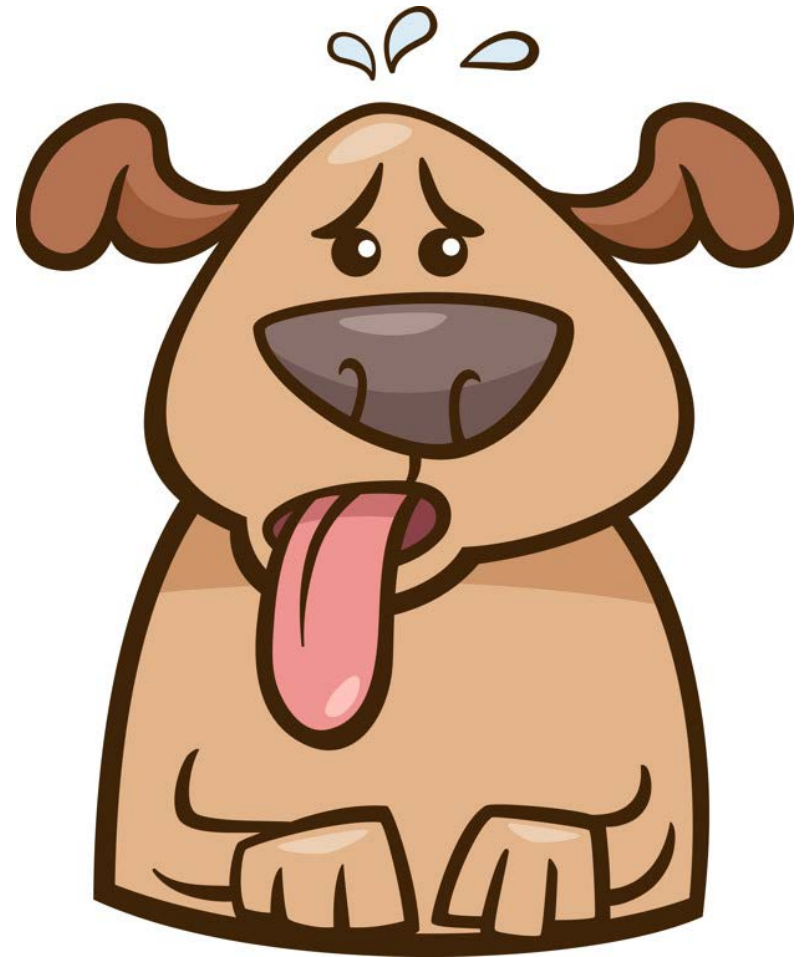


Αναπνέω καθαρό αέρα

- Είναι σημαντικό να αναπνέουμε από τη μύτη.
- Ο αέρας που εισπνέουμε καθαρίζεται από τις τριχούλες της μύτης μας, ζεσταίνεται και υγραίνεται.
- Έτσι φθάνει στο σώμα μας, θερμός, υγρός και απαλλαγμένος από πολλά άχρηστα και βλαβερά σωματίδια.

Παρατηρώ την Αναπνοή μου

- Όταν τρέχω, γυμνάζομαι και παίζω η αναπνοή μου γίνεται γρήγορη και λαχανιάζω.
- Αυτό συμβαίνει γιατί οι μύες μου για να λειτουργήσουν πιο έντονα, χρειάζονται περισσότερο Οξυγόνο.



Αναπνέω καθαρό αέρα

Ο αέρας που αναπνέουμε δεν είναι πάντοτε καθαρός.

- Οι εξατμίσεις των αυτοκινήτων, τα εργοστάσια αλλά και άλλες πηγές μπορεί να τον βρωμίσουν και να τον μολύνουν
- Έτσι ο αέρας μπορεί να γεμίσει αόρατα επικίνδυνα σωματίδια όπως, σκόνη, μούχλα, γύρη, καυσαέρια, χημικές ουσίες, καπνό, ιούς, μικρόβια και πολλά άλλα.



Αναπνέω καθαρό αέρα

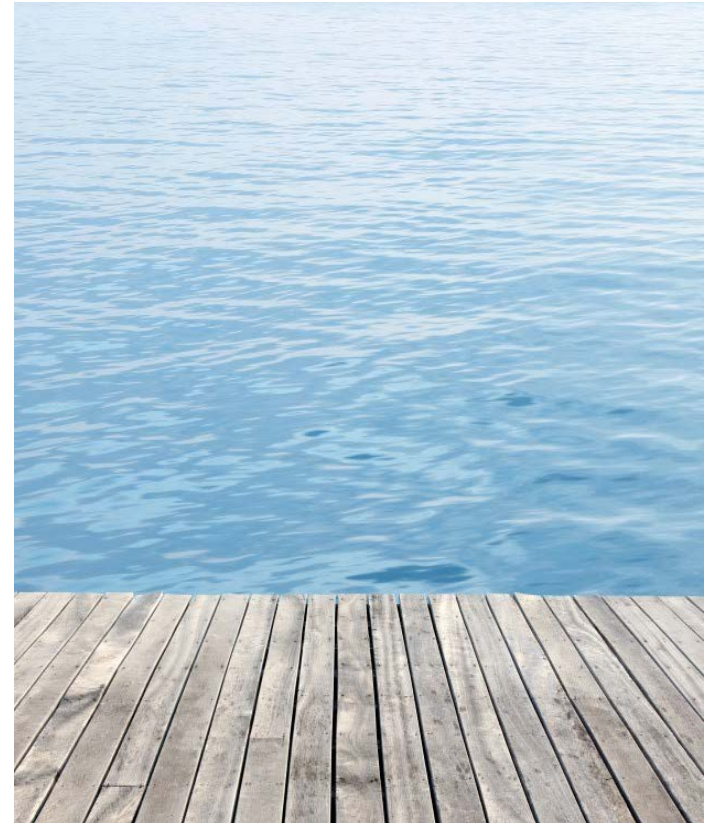
- Ο αέρας που δεν είναι καθαρός είναι πιο βλαβερός για τα παιδιά, τους ηλικιωμένους και όσους έχουν προβλήματα με την αναπνοή τους.
- Είναι σημαντικό για την υγεία μου να αναπνέω καθαρό αέρα.



Αναπνέω καθαρό αέρα στη φύση

Καθαρός αέρας βρίσκεται στη φύση και την εξοχή

- Για να γεμίζω τους πνεύμονες και το σώμα μου με φρέσκο καθαρό αέρα, περπατώ συχνά στη φύση, στο βουνό, σε πάρκα, δενδροφυτεμένες πλατείες και στην παραλία.
- Κολυμπώ και παίζω στη θάλασσα.
- Ο αέρας στη φύση, στο βουνό και ο θαλασσινός αέρας ωφελεί το σώμα μας.



Αναπνέω καθαρό αέρα μακριά από δρόμους με αυτοκίνητα

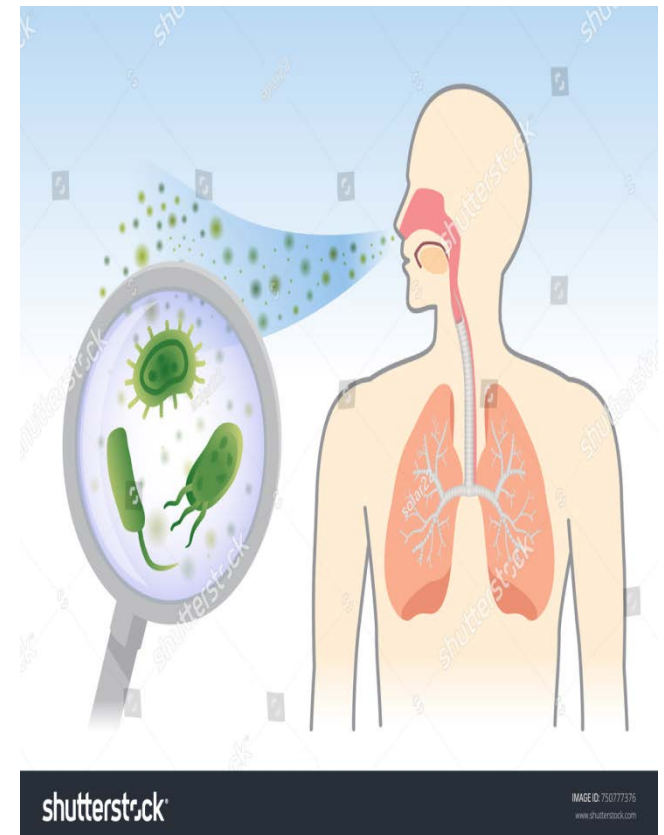
Οι εξατμίσεις των αυτοκινήτων, γεμίζουν τον αέρα με επικίνδυνα για την υγεία μας σωματίδια και αέρια.

- Κάνω ποδήλατο, σανίδα, παίζω, τρέχω, χορεύω, σε χώρους με καθαρό αέρα.
- Αποφεύγω να γυμνάζομαι κοντά σε δρόμους με πολλά αυτοκίνητα.



Καθαρός αέρας από μικρόβια σε κλειστούς χώρους

- Ο αέρας που αναπνέουμε μπορεί να περιέχει μικροοργανισμούς που μεταδίδονται με τον βήχα, το φτάρνισμα ή την ομιλία μας.
- Οι μικροοργανισμοί αυτοί που ονομάζονται μικρόβια, μύκητες ή ιοί, είναι μικροσκοπικοί και γεμίζουν τον αέρα, τα χέρια μας και τα πράγματα μας και μας αρρωσταίνουν.



Καθαρός αέρας από μικρόβια σε κλειστούς χώρους

- Όταν είμαστε συναχθέντοι ή βήχουμε, κρατάμε πάντα μπροστά στο στόμα μας το χέρι μας (την εσωτερική επιφάνεια του αγκώνα) για να μη γεμίζουμε τον αέρα μικροοργανισμούς.



Καθαρός αέρας μέσα στο σπίτι

- Αερίζουμε συχνά όλους τους χώρους του σπιτιού. Ο αέρας του σπιτιού πρέπει να είναι φρέσκος και καθαρός.
- Αερίζουμε πάντα τους χώρους του σπιτιού όταν καθαρίζουμε και ξεσκονίζουμε για να μην εισπνέουμε τη σκόνη και τα καθαριστικά που χρησιμοποιούμε.
- Καθαρίζουμε το πάτωμα με ηλεκτρική σκούπα και τις επιφάνειες με βρεγμένα πανιά για να μην αιωρείται η σκόνη ή μεταφέρεται από τον έναν χώρο στον άλλον.



Καθαρός αέρας μέσα στο σπίτι

- Κάνουμε τακτικά συντήρηση στα κλιματιστικά.
- Όταν μαγειρεύουμε, ψήνουμε, ή τηγανίζουμε χρησιμοποιούμε τον απορροφητήρα.
- Αποφεύγουμε να εισπνέουμε αέρα που μυρίζει έντονα και περιέχει καθαριστικά, αεροζόλ, αρώματα.
- Καθαρίζουμε το τζάκι και επιλέγουμε να καίμε μόνο κατάλληλα ξύλα.



Καθαρός αέρας μέσα στην τάξη

- Οι αίθουσες διδασκαλίας πρέπει να έχουν πάντα ηλιακό φως και καθαρό αέρα.
- Αερίζουμε καθημερινά την τάξη μας, ανεξάρτητα από το εάν έχει κρύο ή ζέστη
- Έχουμε διαρκώς τουλάχιστον ένα παράθυρο ανοιχτό.
- Όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε κρατάμε το χέρι μπροστά στο στόμα μας(την εσωτερική επιφάνεια του αγκώνα μας) και χρησιμοποιούμε πάντοτε χαρτομάντιλο.



Καθαρός αέρας από καπνό τσιγάρων

- Ο καπνός των τσιγάρων δεν βλάπτει μόνο τον καπνιστή αλλά και όσους ζουν κοντά του.



Καθαρός αέρας από καπνό τσιγάρων

Ζητάμε από τους γύρω μας και αποφασίζουμε να τηρήσουμε τον κανόνα.

“Κανείς δεν επιτρέπεται να καπνίσει μέσα στο σπίτι και μέσα στο αυτοκίνητο”

“Κανείς δεν επιτρέπεται να καπνίσει μέσα σε κλειστούς χώρους”



4. ANAΞA

