



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

Dipartimento di Sanità Pubblica
U.O. Epidemiologia e Comunicazione del Rischio

Voglio essere un buon esempio per i miei figli
Non voglio più essere schiavo **Voglio risparmiare**
Non voglio più tossire per colpa delle sigarette

Sono stanco di puzzare di fumo
Non voglio più svegliarmi con la bocca amara **Voglio essere libera**
Voglio essere di buon esempio per i miei studenti

Voglio denti più bianchi Sono stanco del fiatone quando faccio le scale
Non voglio più sentirmi in colpa **Vorrei gustarmi di più profumi e sapori**
Vorrei una pelle più luminosa ed elastica

Voglio che non sia più la sigaretta a comandare
Basta con i rimproveri dei miei famigliari
Vorrei svegliami più riposata

Anche tu hai un motivo per smettere?

PRINCIPALI COMPONENTI SIGARETTA

!PERICOLOSO VELENO!

The diagram shows a cigarette with lines pointing to various toxic components. The components are listed in two columns:

- Acétone** (solvente)
- *Naftilamine**
- Méthanol** (Carburant pour fusée)
- Naftalina** (anti-tarme)
- Nicotina** (impiegata come erbicida et insetticida)
- *Cadmium** (metallo utilizzato nelle batterie)
- Monossido di carbonio** (gas di scarico)
- *Cloruro di vinile** (utilizzato nelle materie plastiche)
- Acido cianidrico** (già utilizzato nelle camere a gas)
- Ammoniaca** (detergente)
- *Uretane**
- Toluene** (solvente industriale)
- Arsenico** (veleno violento)
- *Dibenzacridine**
- *Polonio 210** (sostanza radioattiva)
- DDT** (insetticida)

* Sostanze note come cancerigene

SMETTERE DI FUMARE

Smettere di fumare produce effetti benefici immediati e a distanza di tempo



- **Dopo 20 minuti**
La pressione arteriosa e la frequenza cardiaca tornano nella norma
- **Dopo 24 ore**
I polmoni cominciano a ripulirsi dal muco e dai depositi lasciati dal fumo
- **Dopo 2 giorni**
L'organismo si è liberato dalla nicotina e ricomincia a recuperare gusto e olfatto
- **Dopo 3 giorni**
Si comincia a respirare meglio e si recupera energia
- **Dopo 2-12 settimane**
La circolazione del sangue migliora
- **Dopo 3-9 mesi**
Il miglioramento nella respirazione si fa più marcato; tosse e sibili si riducono
- **Dopo 1 anno**
Il rischio cardiovascolare si è dimezzato rispetto a quello di chi continua a fumare
- **Dopo 10 anni**
Il rischio di [tumore del polmone](#) in molti casi è tornato pari a quello di chi non ha mai fumato o comunque è dimezzato (dipende da molti fattori, tra cui il numero di sigarette fumate e gli anni in cui si è fumato)