



BAPEATZEA **EZ** DA DIRUDIENA

Osasuna **zaintzeko** informazioa



Bapeatzeari buruz hitz egin eta informa zaitez bapeatzeazdirudiena.nafarroa.eus webgunean



ZER DA BAPEATZEA?

Bapeatzea da erretzeko **BESTE** modu bat.



Horretarako, zigarroaren ordez baper bat erabiltzen da. Baperra da gailu elektronikoa bat.

NOLA FUNTZIONATZEN DU?



Gailuak zati hauek ditu: bateria bat, likidoa duen depositu bat, eta erresistentzia bat likidoa berotuz aerosola sortzeko.

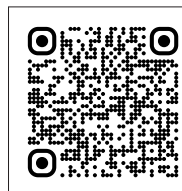
ZER DUTE BAPERRETAKO LIKIDOEK?

Baperretan erabiltzen diren likidoak ez dira kaltegabeak. Bapeatzen duenaren osasunari eragin diezaioke, baita inguruan daudenei ere.

Likidoak osagai hauek izaten ditu, besteak beste:

- **Nikotina**
Oso adiktiboa. Kalte egiten die garatzen ari den garunari eta fetuei. Bihotzeko arazoak eta antsietatea eragin ditzake, eta minbizi-arriskua areagotu.
- **Substantzia kantzerigenoak**
Hala nola nitrosaminak.
- **Propilenglikola eta glizerina**
Berotzean, arnasbideak narritatzen dituzte eta infekzioak eragin ditzakete.
- **Metal astunak**
Kromoa, kobrea, zinka eta eztainua. Toxikoak dira, baita kantitate txikietan ere.
- **Zapore-emaelek**
Zapore ona izan arren, batzuk toxikoak dira arnastuz gero.

Gainera, aerosolak ahoa eta hortzak kaltetu ditzake, eta pertsonei, animaliei eta inguruneari eragiten die.



Informazio gehiago.

BENETAN DIRUDITEN BEZAIN KALTEGABEAK AL DIRA?

1 « Bapeatzea erretzea baina seguruagoa da »

× **GEZURRA** Bapeatzeak ere eragina izan dezake osasunean eta adikzioa sor dezake. Bapeatzea erretzeko beste modu bat da; tabakoaren produktutzat hartzen da.

2 « Ur-lurruna besterik ez da »

× **GEZURRA** Ez da ur-lurruna, baizik eta substantzia toxikoak eta metal astunak dituen aerosol bat, eta nikotina ere izan dezake.

3 « Bapeatzeak erretzeari uzten laguntzen du »

× **GEZURRA** Ez da metodo gomendatua.

4 « Bapeatzeak ez die ingurukoei eragiten »

× **GEZURRA** Aerosolak inguruan daudenen osasunari kalte egin diezaioketen substantzia toxikoak dauzka, tabako-kearen antzera.



NOLA ESAN EZETZ NIRE LAGUNEK BAPEATZEN BADUTE?

Ez bapeatzea erronka bat izan daiteke zure inguruko jende askok bapeatzen badu. Hona hemen erabaki hori adierazten lagun dezaketen zenbait forma:

Errepikatu behin baino gehiagotan, lasaitasunez,

« **Ez zait interesatzen** »

edo

« **Sentitzen dut, ez zait interesatzen** »

bezalako esaldiak.

Behin eta berriz esaten badizute zeinen "ona" den eta jende guztiak bapeatzen duela, honelako zerbait erantzun dezakezu:

« **Bai, baina nahiago dut ez bapeatu** »

Konfiantzazko norbaitekin mintzatzea,
lagun batekin edo pertsona
heldu batekin, adibidez, lagungarria
izan daiteke.

**Gogoan izan zure iritzia errespetuz
adieraz dezakezula beti.**

ERRETZEARI EDO BAPEATZEARI UZTEKO BALIABIDEAK

1  Bapeatzea ez da dirudiena

2  Osasun Gaztea Nafarroa

3  Zergatik erretzen duzu?

4  Erretzeari uzteko online lantegiak

5  Taldekako aurrez aurreko lantegiak edo banakako kontsulta
Galdetu zure osasun-zentroan