



**ΣΧΕΔΙΟ ΑΠΟΤΡΟΠΗΣ
ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ
ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ
ΜΟΥΣΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΜΕ ΛΤ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ν. ΣΕΡΡΩΝ**

Μουσικό Γυμνάσιο-Λ.Τ.

Διεύθυνση: Μαγνησίας, Σέρρες 621 24

Τηλ.: 2321 035353

Ηλ. Διεύθυνση: mail@gym-mous-serron.ser.sch.gr

Σέρρες, Οκτώβριος 2025

	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΘΕΣΗ
ΕΓΚΡΙΣΗ ΑΠΟ:	Παλάζη Χρυσάνθη	Δ/ντρια Μουσικού Γυμνασίου με ΛΤ

Το παρόν αποτελεί το Σχέδιο Αποτροπής Καπνίσματος του σχολείου και περιλαμβάνει όλα τα μέσα και δράσεις που καθίστανται απαραίτητα για την εφαρμογή της αντικαπνιστικής νομοθεσίας. Περιλαμβάνει:

- Την ισχύουσα αντικαπνιστική νομοθεσία
- Τους σκοπούς τη αναπτυσσόμενης στρατηγικής, όπως αυτή υλοποιείται με την εφαρμογή των μέσων και μέτρων του παρόντος Σχεδίου Αποτροπής Καπνίσματος
- Την εξειδίκευση των μέσων που λαμβάνονται προκειμένου για την απαγόρευση και την τήρηση της απαγόρευσης του καπνίσματος στους χώρους του σχολείου
- Τους υπεύθυνους τήρησης των μέτρων
- Τη στρατηγική δημοσιότητας του Σχεδίου Αποτροπής Καπνίσματος
- Το πρότυπο ενημερωτικό υλικό και υλικό δημοσιότητας (αφίσες, κτλ)

ΠΕΔΙΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Το παρόν Σχέδιο Αποτροπής Καπνίσματος εφαρμόζεται στο Μουσικού Γυμνασίου με ΛΤ και σε όλους τους χώρους που ανήκουν σε αυτό.

ΙΣΧΥΟΥΣΑ ΑΝΤΙΚΑΠΝΙΣΤΙΚΗ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ

Η ενημέρωση του προσωπικού του σχολείου σχετικά με την ισχύουσα αντικαπνιστική νομοθεσία σε σχολικό χώρο αποτελεί βασικό πυλώνα εφαρμογής και επιτυχίας του Σχεδίου Αποτροπής Καπνίσματος της σχολικής μονάδας. Στην παρούσα ενότητα, περιλαμβάνεται η βασική, ισχύουσα νομοθεσία αναφορικά με την **ολική απαγόρευση** του καπνίσματος στους δημόσιους χώρους.

ΝΟΜΟΙ

1. Ο Ν. 3420/2005 «Κύρωση της Σύμβασης Πλαίσιο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τον έλεγχο

του καπνού» (ΦΕΚ 298/Τεύχος Α'/6-12-2005), όπως τροποποιήθηκε και ισχύει.

2. Ο Ν. 3730/2008 «Προστασία ανηλίκων από τον καπνό και τα αλκοολούχα ποτά και άλλες διατάξεις» (ΦΕΚ 262/Τεύχος Α'/23-12-2008), όπως τροποποιήθηκε και ισχύει.
3. Ο Ν. 3868/2010 «Αναβάθμιση του Εθνικού Συστήματος Υγείας και λοιπές διατάξεις αρμοδιότητας του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης» (ΦΕΚ 129/Τεύχος Α'/3-8-2010), όπως τροποποιήθηκε και ισχύει.
4. Ο Ν. 3918/2011 «Διαρθρωτικές αλλαγές στο σύστημα υγείας και άλλες διατάξεις» (ΦΕΚ 31/Τεύχος Α'/2-3-2011), όπως τροποποιήθηκε και ισχύει.
5. Ο Ν. 4316/2014 «Ίδρυση παρατηρητηρίου άνοιας, βελτίωση περιγεννητικής φροντίδας, ρυθμίσεις θεμάτων αρμοδιότητας Υπουργείου Υγείας και άλλες διατάξεις» (ΦΕΚ. 270/Τεύχος Α'/24-12-2014), όπως τροποποιήθηκε και ισχύει.
6. Ο Ν. 4419/2016 «Προσαρμογή της ελληνικής νομοθεσίας προς την Οδηγία 2014/40/ΕΕ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 3ης Απριλίου 2014 για την προσέγγιση των νομοθετικών, κανονιστικών και διοικητικών διατάξεων των κρατών μελών σχετικά με την κατασκευή, την παρουσίαση και την πώληση προϊόντων καπνού και συναφών προϊόντων και την κατάργηση της Οδηγίας 2001/37/ΕΚ (αριθμ. L 127/1 της 29.4.2014), όπως το Παράρτημα II της Οδηγίας αυτής τροποποιήθηκε με την κατ' εξουσιοδότηση εκδοθείσα Οδηγία 2014/109/ΕΕ της Επιτροπής της 10ης Οκτωβρίου 2014 για την τροποποίηση του Παραρτήματος II της Οδηγίας 2014/40/ΕΕ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου με τη θέσπιση της βιβλιοθήκης των εικονογραφικών προειδοποιήσεων που πρέπει να χρησιμοποιούνται για τα προϊόντα καπνού, καθώς και άλλες συναφείς διατάξεις» (ΦΕΚ 174/Τεύχος Α'/20-9-2016), όπως τροποποιήθηκε και ισχύει.
7. Ο Ν. 4633/2019 «Σύσταση Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ), ρυθμίσεις για τα προϊόντα καπνού, άλλα ζητήματα του Υπουργείου Υγείας και λοιπές διατάξεις» (ΦΕΚ. 161/Τεύχος Α'/16-10-2019), όπως τροποποιήθηκε και ισχύει.

ΥΠΟΥΡΓΙΚΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ

1. Η με αρ. πρωτ. Δ2β/Γ.Π.οικ.80727/15-11-2019 Κοινή Υπουργική Απόφαση «Καθορισμός των οργάνων, της διαδικασίας ελέγχου πιστοποίησης των παραβάσεων και επιβολής των προβλεπόμενων κυρώσεων, καθώς και των κριτηρίων προσδιορισμού του ύψους του προστίμου, της διαδικασίας είσπραξης των προστίμων καθώς και κάθε άλλης αναγκαίας λεπτομέρειας για την εφαρμογή του Νόμου 3868/2010 (ΦΕΚ 129 Α'/3.8.2010), όπως τροποποιήθηκε και ισχύει» (ΦΕΚ 4177/Τεύχος Β'/15-11-2019).

ΕΓΚΥΚΛΙΟΙ

1. Η με αρ.πρωτ.Δ2β/Γ.Π.οικ.90189/20-12-2019 εγκύκλιος του Υπουργείου Υγείας με θέμα «Γνωστοποίηση έκδοσης Κοινής Υπουργικής Απόφασης Οικονομικών, Προστασίας του Πολίτη, Υγείας και Εσωτερικών με θέμα: "Καθορισμός των οργάνων, της διαδικασίας ελέγχου πιστοποίησης

των παραβάσεων και επιβολής των προβλεπόμενων κυρώσεων, καθώς και των κριτηρίων προσδιορισμού του ύψους του προστίμου, της διαδικασίας είσπραξης προστίμων καθώς και κάθε άλλης αναγκαίας λεπτομέρειας για την εφαρμογή του Ν. 3868/2010 (ΦΕΚ 129 Α'/3.8.2010), όπως τροποποιήθηκε και ισχύει" και διευκρινίσεις για την εφαρμογή της» (ΑΔΑ: Ψ1Υ465ΦΥΟ-3ΜΡ).

ΣΚΟΠΟΣ και ΣΤΟΧΟΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ

Το νομικό πλαίσιο καθορίζει τους χώρους όπου απαγορεύεται το κάπνισμα, τον ελεγκτικό μηχανισμό, τις κυρώσεις και τα πρόστιμα σε φυσικά πρόσωπα και υπεύθυνους χώρων, ιδιωτικών και δημόσιων, καθώς και τις διαδικασίες ελέγχου πιστοποίησης των παραβάσεων, επιβολής των προβλεπόμενων κυρώσεων, είσπραξης προστίμων, καθώς και κάθε άλλη αναγκαία πληροφορία.

Ως κάπνισμα εννοείται η χρήση τσιγάρου, πούρου, πίπας, το άτμισμα, τα θερμαινόμενα, ο ναργιλές.

- Ειδικά για τα σχολεία, στην έννοια των χώρων όπου το κάπνισμα απαγορεύεται, εμπίπτουν, ενδεικτικά, όλοι οι χώροι του σχολείου στους οποίους περιλαμβάνονται όλοι οι κλειστοί και υπαίθριοι χώροι (οι αίθουσες και τα γραφεία, οι διάδρομοι, τα κλιμακοστάσια, τα μπαλκόνια, τα εργαστήρια, οι αίθουσες πολλαπλών χρήσεων, τα προαύλια, οι ταράτσες, τα αίθρια, τα υπόστεγα οι εξώστες, καθώς και οι λοιποί υπαίθριοι και ημιυπαίθριοι χώροι, κτλ.). Κοντολογίς όλοι οι χώροι που αποτελούν το κτίριο και τον περιβάλλοντα εντός της περιφραξής του χώρο.

Την εποπτεία για την εφαρμογή της νομοθεσίας περί ολικής απαγόρευσης του καπνίσματος στους δημόσιους χώρους και σε όλους τους χώρους παροχής εργασίας ασκεί το Υπουργείο Υγείας και η Γενική Γραμματεία Δημόσιας Υγείας (Διεύθυνση Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων). Όργανα ελέγχου, διαπίστωσης παραβάσεων και επιβολής κυρώσεων είναι τα εξής: Υγειονομικές Υπηρεσίες των Οργανισμών Τοπικής Αυτοδιοίκησης Α' και Β' βαθμού, Ελληνική Αστυνομία, Δημοτική Αστυνομία, Λιμενικό Σώμα, Εθνική Αρχή Διαφάνειας (ΕΑΔ), Ελεγκτές του ΕΟΤ, Σώμα Επιθεώρησης Εργασίας (Σ.ΕΠ.Ε.), Μεικτά κλιμάκια των παραπάνω.

Τα πρόστιμα, σε ό,τι αφορά τα φυσικά πρόσωπα, διαμορφώνονται σε (ενδεικτικά):

- 100€ για όσους καπνίζουν σε κλειστούς χώρους νοσηλευτικών ιδρυμάτων & φορέων παροχής υπηρεσιών υγείας και πρόνοιας ή δημόσιους χώρους εργασίας και χώρους αναμονής δημοσίων υπηρεσιών.
- 200€ για όσους καπνίζουν σε χώρους παιδικών και βρεφονηπιακών σταθμών, παιδότοπων, κλειστών & υπαίθριων και όλων των ιδρυμάτων Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, δημόσιων & ιδιωτικών και γενικά σε χώρους κλειστούς και υπαίθριους με παρουσία ανηλίκων.
- 500€ για τον Υπεύθυνο Διαχείρισης για παραβάσεις, όπως ανοχή ή μη επέμβαση υπευθύνου, έλλειψη ανάρτησης σήμανσης και λήψης λοιπών μέτρων αποτροπής (απομάκρυνση σταχτοδοχείων), απουσία ανταπόκρισης σε διαμαρτυρία για την πραγματοποίηση της

παράβασης, μη πραγματοποίηση συστάσεων, παράλειψη κλήσης αρμοδίων οργάνων ελέγχου και έλλειψη συνεργασίας με όργανα ελέγχου).

- 1.500€ για όσους καπνίζουν μέσα σε οχήματα που επιβαίνουν ανήλικοι κάτω των 12 ετών (3.000€ για τον οδηγό).
- Σε κάθε περίπτωση επανάληψης της παράβασης υποτροπής, διπλασιάζεται το αμέσως προηγούμενο υποβληθέν πρόστιμο.

-
- Οι υπεύθυνοι Διαχείρισης και Λειτουργίας Οργανισμών Δημοσίου, Υπηρεσιών Δημοσίου, ΔΕΚΟ κ.λπ. τιμωρούνται με πρόστιμο 500 ευρώ για τις εξής πράξεις και παραλείψεις: μη Κατάρτιση Σχεδίου Αποτροπής Καπνίσματος και ορισμό υπευθύνων, μη Ανάρτηση σήμανσης και λοιπών μέτρων αποτροπής (απομάκρυνση σταχτοδοχείων), μη ανταπόκριση του υπευθύνου σε διαμαρτυρία για την πραγματοποίηση της παράβασης, μη κλήση των αρμοδίων οργάνων, μη συνεργασία με τους ελεγκτές.

Σημειώνεται ότι η παραβίαση των διατάξεων για την απαγόρευση του καπνίσματος από **δημόσιους λειτουργούς** στους χώρους που είναι εγκατεστημένες οι υπηρεσίες τους, εκτός από παράβαση υπό τους γενικούς όρους που περιγράφονται στο νομικό πλαίσιο (διοικητική κύρωση – πρόστιμο), αποτελεί ταυτόχρονα και πειθαρχικό παράπτωμα που τιμωρείται σύμφωνα με τις διατάξεις που διέπουν την πειθαρχική ευθύνη τους (Πειθαρχικό Δίκαιο).

ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ

Σκοπός της αναπτυσσόμενης στρατηγικής, όπως αυτή υλοποιείται με την εφαρμογή των μέσων και μέτρων του παρόντος Σχεδίου Αποτροπής Καπνίσματος, αποτελεί η διασφάλιση της δημόσιας υγείας μέσω της αποτροπής, σε όλους τους δημόσιους χώρους και χώρους συνάθροισης κοινού, των δυσμενών επιπτώσεων του καπνίσματος στην υγεία των πολιτών, αλλά και η πρόληψη μέσω της ενημέρωσης και της ευαισθητοποίησης του κοινωνικού συνόλου, καθώς και των ευάλωτων ομάδων πληθυσμού (π.χ. ανήλικων, ατόμων με προβλήματα υγείας) σχετικά με τις βλαβερές επιπτώσεις του καπνίσματος και της έκθεσης σε αυτό στην υγεία τους.

Στόχος των μέτρων αποτροπής καπνίσματος που περιλαμβάνονται στην παρούσα στρατηγική αποτροπής καπνίσματος, είναι η εφαρμογή της αντικαπνιστικής νομοθεσίας με ενιαίο σε περιφερειακό επίπεδο σε όλα τα σχολεία της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Σερρών.

ΜΕΤΡΑ ΑΠΟΤΡΟΠΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΜΕΤΡΩΝ

Στην παρούσα ενότητα εξειδικεύονται τα μέτρα αποτροπής καπνίσματος, τα οποία υλοποιούνται και εφαρμόζονται με **ευθύνη του Διευθυντή του σχολείου**.

- **Ολική απαγόρευση καπνίσματος και κατανάλωσης προϊόντων καπνού σε όλους τους χώρους της Σχολικής Μονάδας.**
-

Στην απαγόρευση περιλαμβάνονται όλοι οι χώροι που αποτελούν το κτίριο και τον περιβάλλοντα εντός της περιφραξής του χώρο.

- **Ανάρτηση απαγορευτικών σημάνσεων σε όλους τους χώρους της Σχολικής Μονάδας**
-

Στην ενότητα «Υλικό σημάνσεων-Ενημερωτικό Υλικό» περιλαμβάνεται το υλικό σημάνσεων που πρέπει να αναρτηθεί σε όλους τους χώρους της Σχολικής Μονάδας.

- **Απομάκρυνση σταχτοδοχείων**
-

Όλα τα σταχτοδοχεία (επιτραπέζια, επιδαπέδια, κτλ) απομακρύνονται από όλους τους χώρους της Σχολικής Μονάδας.

- **Ανάρτηση σε εμφανή σημεία του σχολείου του τηλεφωνικού αριθμού καταγγελιών 1142**
-

Μέσω της **τηλεφωνικής γραμμής 1142**, οι πολίτες μπορούν να ενημερωθούν για τις προβλέψεις του νόμου για την απαγόρευση του καπνίσματος, να αναζητήσουν βοήθεια για τη διακοπή του καπνίσματος, αλλά και να αναφέρουν παραβάσεις της σχετικής νομοθεσίας. Οι επώνυμες αναφορές ομαδοποιούνται και προωθούνται απευθείας στις Αρχές Ελέγχου ανά κατηγορία (Ελληνική Αστυνομία, Δημοτική Αστυνομία, Υγειονομικές Διευθύνσεις Περιφερειών ή Λιμενικό Σώμα) και κατόπιν διενεργούνται έκτακτοι ή τακτικοί στοχευμένοι έλεγχοι, με βάση τις καταγγελίες που έχουν καταγραφεί στο σύστημα.

- **Ενημέρωση όλων των υπαλλήλων και επισκεπτών της Σχολικής Μονάδας για την ολική απαγόρευση του καπνίσματος και της κατανάλωσης προϊόντων καπνού σε όλους τους χώρους της Σχολικής Μονάδας εγγράφως και με κάθε πρόσφορο μέσο.**

Απαιτείται η έγγραφη ενημέρωση των εργαζομένων της Σχολικής Μονάδας περί της εφαρμογής των μέτρων αποτροπής καπνίσματος που αναφέρονται στο

Σχέδιο Αποτροπής Καπνίσματος, με ευθύνη των Προϊσταμένων αυτών. Οι επισκέπτες του σχολείου πρέπει να ενημερώνονται με κάθε πρόσφορο μέσο για την απαγόρευση του καπνίσματος, όπως ενδεικτικά με την ανάρτηση ενημερωτικών πινακίδων (υποχρεωτική ενέργεια), την ανάρτηση υλικού στον ιστότοπο της μονάδας κτλ.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΣΧΕΔΙΟΥ ΑΠΟΤΡΟΠΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Υπεύθυνοι εφαρμογής του Σχεδίου Αποτροπής Καπνίσματος ορίζονται οι εκπαιδευτικοί Ιντζές Κωνσταντίνος ΠΕ 04.01 και ο Μπλέτσος Αλέξανδρος ΠΕ 79.01 σύμφωνα με τον αρ. πρ 117/ 20-04-2026

Την συνολική εποπτεία της εφαρμογής του Σχεδίου Αποτροπής Καπνίσματος φέρει η **Διευθύντρια του σχολείου**, κ. Χρυσάνθης Παλάζη.

Ο υπεύθυνος εφαρμογής του Σχεδίου Αποτροπής Καπνίσματος οφείλει:

- να εξασφαλίσει την ανάρτηση της προβλεπόμενης σήμανσης απαγόρευσης του καπνίσματος σε εμφανή σημεία και να επαναλαμβάνει τη σήμανση για κάθε δεκαπέντε (15) τετραγωνικά μέτρα του χώρου,
- να εξασφαλίσει την τοποθέτηση, σε εμφανή σημεία του τηλεφωνικού αριθμού καταγγελιών 1142, καθώς και να μεριμνήσει για τη λήψη μέτρων αποτροπής των παραβάσεων, όπως ενδεικτικά η απομάκρυνση των σταχτοδοχείων,
- να ανταποκρίνεται σε κάθε διαμαρτυρία για την πραγματοποίηση παράβασης, να προβαίνει στην πραγματοποίηση σύστασης στους παραβάτες, καθώς και να καλεί τα αρμόδια για την διεξαγωγή ελέγχου όργανα σε περίπτωση μη συμμόρφωσης των παραβατών,
- να συνεργάζεται με τα αρμόδια για τον έλεγχο εφαρμογής του νόμου όργανα,
- να συνεργάζεται με τον/την αρμόδιο/α Προϊστάμενο/η της οργανικής που στεγάζεται και λειτουργεί στο χώρο ευθύνης του για την ενημέρωση των υπαλλήλων για την εφαρμογή της αντικαπνιστικής νομοθεσίας και σε συνεργασία με αυτόν/ή να φροντίσει για την εφαρμογή των όσων προβλέπονται στην κείμενη νομοθεσία.

ΥΛΙΚΟ ΣΗΜΑΝΣΕΩΝ –ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Η παρούσα ενότητα περιλαμβάνει το υλικό (έντυπο και οπτικοακουστικό) του Υπουργείου Υγείας που πρέπει να αναρτηθεί σε όλους τους χώρους του σχολείου καθώς και ενημερωτικό υλικό που δύναται να διανεμηθεί στους πολίτες, στο πλαίσιο ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης.

Το υλικό είναι διαθέσιμο από την ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας (*Αρχική/Υγεία/Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας /Δράσεις, Παρεμβάσεις και Προγράμματα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας/Αγωγή Υγείας/Έντυπο και οπτικοακουστικό υλικό*) μέσω του ακόλουθου συνδέσμου: <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/drasesis-kai-programmata-agwghs-ygeias/agwgh-ygeias/entypo-kai-optikoakoystiko-yliko>

ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΣΗΜΑΝΣΗ-ΔΙΠΤΥΧΟ

Περιλαμβάνονται στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Η πρόληψη μέσω της ενημέρωσης και της ευαισθητοποίησης του γενικού πληθυσμού σε θέματα που άπτονται του καπνίσματος και της χρήσης προϊόντων καπνού και συναφών προϊόντων αποτελεί βασικό πυλώνα επιτυχίας της εφαρμογής της αντικαπνιστικής νομοθεσίας και ευρύτερα, της υιοθέτησης υγιών προτύπων συμπεριφοράς. Για την ενημέρωση των πολιτών, δύναται να διατίθεται το κάτωθι, δίπτυχο ενημερωτικό φυλλάδιο του Υπουργείου Υγείας. **Περιλαμβάνονται στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

Η προαγωγή υγείας και ειδικότερα η ευαισθητοποίηση και ενημέρωση των υπαλλήλων της Διεύθυνσης σχετικά με τις βλαβερές επιπτώσεις του καπνίσματος αποτελεί καθοριστικό παράγοντα

αποτροπής του καπνίσματος στις μικρές ηλικίες. Για το λόγο αυτό, το Υπουργείο Υγείας έχει διαμορφώσει και υλοποιεί εθνικά προγράμματα αγωγής και προαγωγής της υγείας στις σχολικές κοινότητες. Ενημερωτικό υλικό είναι αναρτημένο στον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας (Αρχική/Υγεία/ Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας/Δράσεις, Παρεμβάσεις και Προγράμματα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας/Αγωγή Υγείας/Εναισθητοποίηση και ενημέρωση του μαθητικού πληθυσμού) μέσω του συνδέσμου: <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/drasesis-kai-programmata-agwghs-ygeias/agwgh-ygeias/drasesis-kai-parembaseis-eyaisththtopoihshs-kai-enhmerwshs-toy-mathhtikoy-plhthysmoy/prolhphsh-kai-diaxeirish-xrhshs-kapnoy-sta-sxoleia>

Πληροφορίες για τις δυνατότητες απεξάρτησης από το κάπνισμα μπορούν να αναζητηθούν επίσης από τον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας (Αρχική/Υγεία/Δράσεις για την Υγεία/Αντιμετώπιση εξαρτήσεων/Λοιπές εξαρτήσεις/Πληροφορίες για την Απεξάρτηση από το κάπνισμα) μέσω του συνδέσμου: <https://www.moh.gov.gr/articles/health/domes-kai-drasesis-gia-thn-ygeia/antimetwpsish-eksarthsewn/loipes-eksarthseis/plhrofories-gia-thn-apeksarthsh-apo-to-kapnisma>

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΕΣ ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ/ΟΜΙΛΙΕΣ

Το σχολείο διοργανώνει ενημερωτικές ομιλίες και διαλέξεις από ειδικούς γιατρούς και άλλους επιστήμονες.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Για την πρόληψη του καπνίσματος από τους μαθητές, το σχολείο αναλαμβάνει πρωτοβουλίες για τη συμμετοχή τους σε πολιτιστικές και αθλητικές δραστηριότητες, όπως ομάδα χορού και κινηματογράφου, θεατρική ομάδα, ομάδες συμμετοχής στους σχολικούς αγώνες.

ΤΗΡΗΣΗ ΕΦΗΜΕΡΙΩΝ

Η σχολαστική τήρηση των εφημεριών στα διαλείμματα λειτουργεί αποτρεπτικά και προληπτικά ως προς το κάπνισμα. Οι εφημερεύοντες συμβουλεύουν και με την παρουσία τους απαγορεύουν το κάπνισμα σε όλους τους χώρους του σχολείου.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΡΑΜΜΗΣ 1142

Για την ενημέρωση επί θεμάτων σχετιζόμενων με την εφαρμογή της αντικαπνιστικής νομοθεσίας, την καταγγελία παραβάσεων αυτής, αλλά και την υποστήριξη στη διακοπή του καπνίσματος, **η γραμμή 1142** υποστηρίζει τους πολίτες, παρέχοντας οδηγίες και καθοδήγηση. Τα στοιχεία του πολίτη καταγράφονται και εντός 48 ωρών, Επαγγελματίας Υγείας αναλαμβάνει να ενημερώσει και να καθοδηγήσει τον ενδιαφερόμενο σε κάποιο Ιατρείο διακοπής καπνίσματος, όπου ειδικοί θα αναλάβουν την υποστήριξη της προσπάθειάς του.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΘΝΙΚΟ
ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ
ΚΑΤΑ ΤΟΥ
ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Η ΧΡΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΑΠΝΟΥ
ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ
ΟΧΙ ΕΔΩ!



ΟΧΙ ΕΔΩ!

Η ΧΡΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΑΠΝΟΥ
ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΑΦΙΣΑ

Η υγεία μας ενώνει!



ΟΧΙ ΕΔΩ!



Η ΧΡΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΑΠΝΟΥ ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

(ηλεκτρονικά τσιγάρα, νέα ή θερμαινόμενα προϊόντα καπνού,
μη καπνιζόμενα προϊόντα καπνού, φυτικά προϊόντα για κάπνισμα)



ΕΘΝΙΚΟ
ΣΧΕΔΙΟ
ΔΡΑΣΗΣ
ΚΑΤΑ
ΤΟΥ
ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ





7
μύθος

Δεν κόβω το κάπνισμα γιατί καπνίζω τόσα χρόνια και ότι κακό ήταν να γίνει έγινε.



αλήθεια

Έχει αποδειχθεί πως όσα χρόνια κι αν καπνίζεις με τη διακοπή του καπνίσματος μειώνεις σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών και πνευμονικών νοσημάτων καθώς και καρκίνου.

8
μύθος

Αν και καπνίζω αισθάνομαι πολύ καλά στην υγεία μου χωρίς κανένα πρόβλημα στις επιδόσεις μου.



αλήθεια

Έχει αποδειχθεί ότι το κάπνισμα μειώνει τις φυσικές ικανότητες και την αντοχή του οργανισμού.

μύθος

και

αλήθεια

για το
κάπνισμα

ΕΘΝΙΚΟ
ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ

Εικονογράφηση
Σπύρος Ορνερράκης - Σάκης Κουτσαντάς

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ 2019



<p>1 μύθος</p> <p>Το τσιγάρο είναι ένα φυσικό προϊόν που δε βλάπτει.</p>  <p>αλήθεια</p> <p>Κάθε τσιγάρο περιέχει 7.000 επικίνδυνες χημικές ουσίες, από τις οποίες οι 250 είναι τοξικές και οι 70 είναι καρκινογόνες.</p>	<p>3 μύθος</p> <p>Το κάπνισμα είναι μία φτηνή απόλαυση.</p>  <p>αλήθεια</p> <p>Το κάπνισμα κοστίζει ακριβά. Ο μέσος καπνιστής καπνίζει ένα πακέτο τσιγάρα την ημέρα. Σε ένα τρίμηνο ξοδεύει όσο κοστίζει ένας υπολογιστής. Σε ένα χρόνο ξοδεύει όσο κοστίζει ένα ταξίδι στο εξωτερικό. Τα δέκα χρόνια καπνίσματος κοστίζουν όσο ένα καινούριο αυτοκίνητο. Σε 30 χρόνια ο καπνιστής ξοδεύει όσο κοστίζει ένα σπίτι.</p>	<p>5 μύθος</p> <p>Εάν καπνίζω κάνω κακό μόνο σε μένα.</p>  <p>αλήθεια</p> <p>Το παθητικό κάπνισμα προκαλεί πολύ σοβαρά προβλήματα υγείας στους μη καπνιστές και ιδιαίτερα στα παιδιά.</p>
<p>2 μύθος</p> <p>Το τσιγάρο όποτε θέλω το κόβω.</p>  <p>αλήθεια</p> <p>Είναι δύσκολη η διακοπή του καπνίσματος γιατί η νικοτίνη προκαλεί εξάρτηση, είναι το τρίτο ναρκωτικό μετά την ηρωίνη και την κοκαΐνη.</p>	<p>4 μύθος</p> <p>Το στριγτό τσιγάρο, το πούρο ή ο ναργιλές δε με βλάπτουν.</p>  <p>αλήθεια</p> <p>Κάθε προϊόν καπνού προκαλεί καρκίνο και καρδιαγγειακά νοσήματα.</p>	<p>6 μύθος</p> <p>Κατά την εγκυμοσύνη μου καπνίζω μόνο λίγα τσιγάρα κι έτσι δε βλάπτω το έμβρυο.</p>  <p>αλήθεια</p> <p>Ακόμα και το ελάχιστο κάπνισμα βλάπτει το έμβρυο διότι η νικοτίνη περνάει στο αίμα του κι έτσι γεννιέται με χαμηλότερο σωματικό βάρος και αναπνευστικά προβλήματα.</p>