

Haal Diep Asem, vir Gesondheidsonthalwe!

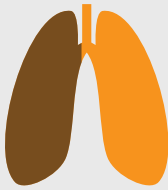
# TABAK is SLEGTE NUUS vir LONG-GESONDHEID



Rook van tabak is verantwoordelik vir meer as twee derdes van longkanker sterftes wêreldwyd



Blootstelling aan tweedehandse rook by huise of in die werkplek verhoog ook risiko vir longkanker



Na 10 jaar van staking van rook val die risiko vir longkanker tot omtrent die helfte van dié van 'n roker



Tabak (sigarette & ander vorme van tabak) is sterk agente wat kanker veroorsaak (karsinogene) met wêreldwye impak.

Dit is ook risikofaktore vir kanker van die blaas, kolon, rektum, slukderm, larinks (stemkas), farinks (bo keel), mond, pankreas, nier, maag, lewer, neus, sinusse, serviks, leukemie, boonste aero-spysvertering kanaal (orale & nasale holtes, nasale sinusse, laer urinêre kanaal (renale pelvis en blaas), urinêre serviks en myeloïde leukemie



Research • Educate • Support

TOLVRY 0800 22 66 22  
[www.cansa.org.za](http://www.cansa.org.za)



072 197 9305  
071 867 3530

ENGLISH:  
AFRIKAANS:  
XHOSA, ZULU,  
SOTHO, SIWATI

#NoTobacco #WorldNoTobaccoDay 31 Mei #BreatheLife

Haal Diep Asem, vir Gesondheidsonthalwe!

# Tuberkulose (TB) as 'n RISIKO vir LONG KANKER



TB beskadig die longe en verlaag long-funksie, wat vererger word deur die rook van tabak



Rook en tweedehandse rook kan ook onaktiewe TB infeksies aktiveer



Die rook van tabakprodukte is verantwoordelik vir een in vyf gevalle van mense wat met TB gediagnoseer word



'n Studie in 'n informale nedersetting in die Noord-Wes in SA het bewys dat mense wat leef met MIV wie rook, se kans om met TB gediagnoseer te word, drie keer groter is as dié wie nie rook nie

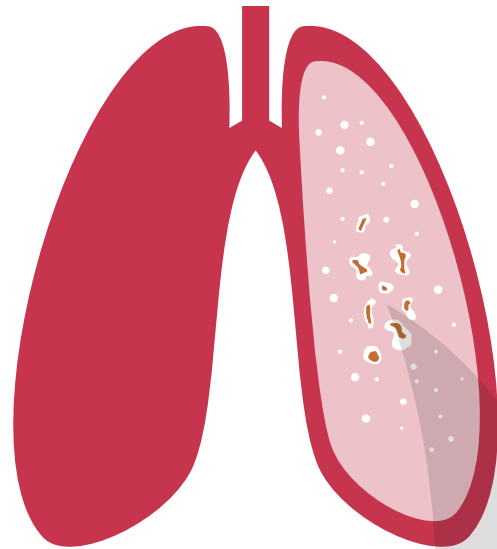


Dit is ook beraam dat 26-56% van TB pasiënte rook

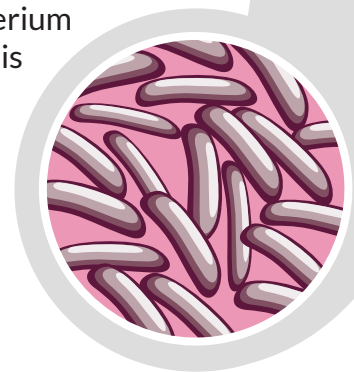


Die studie toon ook 'n hoë voorkoms van lug-besoedeling van tweedehandse rook in huise waar daar 'n geval van aktiewe TB is

Long geïnfekteer met  
tuberkulose (TB)



Mycobacterium  
tuberculosis



Research • Educate • Support

TOLVRY 0800 22 66 22  
[www.cansa.org.za](http://www.cansa.org.za)



072 197 9305  
071 867 3530

ENGLISH:  
AFRIKAANS  
XHOSA, ZULU,  
SOTHO, SIWATI

#NoTobacco #WorldNoTobaccoDay 31 Mei #BreatheLife

Haal Diep Asem, vir Gesondheidsonthalwe!

# TOP 10 WENKE

OM

# Op te Hou ROOK

Allen Carr's  
Easyway

**Besluit op jou datum en tyd wanneer jy wil stop** – jy gaan op 'n natuurlike wyse ophou rook, hou dus aan met rook tot dan..

**Kyk vooruit** – jy gaan dit geniet om 'n nie-roker te wees die oomblik wat jy jou laaste sigaret verdoof.

**Rook jou laaste sigaret;** jy gaan rook maklik opgee – maak dus 'n plegtige belofte

**Wees gemaklik oor onttrekking;** die fisiese onttrekking is baie lig en gaan gou verbygaan. Nie-rokers lei nie hieraan nie. Jy is 'n nie-roker en dus sal jy binnekort vry van dit wees.

**Sosialiseer soos normaal;** jy gaan nie 'n drang na 'n sigaret hê nie dus is daar geen rede om rokers te vermy nie – moenie probeer om situasies waar daar rook gaan wees vermy nie of kies om nie die lewe te geniet nie. Gaan uit en geniet sosiale geleenthede reg van die begin af en moenie jaloers wees op rokers nie. As jy een aangebied word, sê net: "Nee dankie – ek rook nie", pleks van om 'n lang gesprek te hê oor hoe lank dit is sedert jy ophou het met rook.

**Dink daaraan; moenie probeer 'om nie aan rook te dink nie'** – dit werk nie. Moenie sê: "Ek wil 'n sigaret hê maar kan nie een kry nie", sê eerder: "Is dit nie wonderlik nie: ek het nie meer nodig om te



rook nie en ek wil ook nie meer rook nie."

**Daar is nie so iets soos 'net een' sigaret na jy ophou rook het nie** – moet nooit geflous word om te dink jy kan nou en dan 'n sigaret rook net om sosiaal te wees of net om oor 'n moeilike oomblik te kom nie. As jy dit doen, gaan jy weer vasgevang word in die rookgewoonte.

**Verm y vervangings:** plakkers, kougom, neussproei en e-sigarette hou net die verslawing lewendig – hulle maak dit nog meer moeilik om te stop omdat hulle die illusie opbou dat jy 'n opoffering moet maak.

**Gooi jou sigarette weg;** jy is reeds 'n nie-roker die oomblik toe jy jou finale sigaret neergesit het – moenie sigarette aan jou persoon hou of enige ander plek vir noodgevalle nie. As jy dit doen beteken dit jy betwyfel jou eie besluit. Jy is reeds 'n nie-roker die oomblik toe jy jou laaste sigaret neergesit het.

**Geniet jou vryheid;** lewe 'n rookvrye lewe en wees bedag daarop om nie terug te val en weer vasgevang te word nie. Waarom nie? "Want ek het nie daarvan gehou om 'n roker te wees nie – dis hoekom ek besluit het om 'n nie-roker te word". So kan oomblikke meer genotvol wees as jy jouself gelukwens dat jy vry is en kan jy dit geniet om 'n nie-roker te wees vir die res van jou lewe.



Research • Educate • Support

TOLVRY 0800 22 66 22  
www.cansa.org.za

[www.allencarr.com/free-information/stop-smoking/top-tips-on-how-to-stop-smoking-using-allen-carrs-easyway/](http://www.allencarr.com/free-information/stop-smoking/top-tips-on-how-to-stop-smoking-using-allen-carrs-easyway/)



072 197 9305  
071 867 3530

ENGLISH,  
AFRIKAANS  
XHOSA, ZULU,  
SOTHO, SIWATI

#NoTobacco #WorldNoTobaccoDay 31 Mei #BreatheLife

Haal Diep Asem, vir Gesondheidsonthalwe!

# SKADELIKE EFFEK van HOOKAH PYPE (Hubbly Bubbly)

**Hookahs is water pype** wat gebruik word om **spesiaal vervaardigde tabak** in **verskillende geure**, te rook. Al dink baie gebruikers dat dit minder skadelik is, hou dit baie dieselfde **gesondheidsrisiko's** in as die **rook van sigarette**.

Die houtskool wat gebruik word om die tabak te verhit kan gesondheidsrisiko's verhoog deur hoë vlakke van koolstofmonoksied, swaar metale en **kankergewende chemikalieë** te vervaardig

Sappe van die tabak van *hookah* veroorsaak mond-irritasies en **verhoog die risiko** vir orale kankers

Selfs na dit deur die water beweeg het, is daar steeds hoë vlakke van bg. **giftige bestandele** teenwoordig

'n Uur-lange *hookah* rooksessie bestaan uit **200 trekke**, terwyl sigaretrook gemiddeld 20 trekke behels

*Hookah* tabak en -rook bevat talle giftige agentse, bewys om long-, blaas-, en orale kankers te **veroorzaak**

Die hoeveelheid rook wat ingeasem word tydens 'n tipiese *hookah* sessie is **±90 liter**, in vergelyking met 500-600ml wat met een sigaret ingeasem word

Infeksies soos **tuberkulose** en **hepatitis** kan oorgedra word aan ander rokers wanneer 'n *hookah* gedeel word

Waterpypbroek lewer **nikotien** – dieselfde hoogs verslawende dwelm wat in ander tabakprodukte is

**Tweedehandse** rook van *hookahs* kan 'n **gesondheidsrisiko** inhou vir **nie-rokers** - dit bevat rook van die tabak sowel as rook van die hittebron (bv. houtskool)

As gevolg van die manier hoe 'n *hookah* gebruik word, kan rokers **méer** giftige bestandele **absorbeer** wat ook in sigaretrook gevind word, as wat sigaretrokers doen



Research • Educate • Support

TOLVRY 0800 22 66 22  
[www.cansa.org.za](http://www.cansa.org.za)



072 197 9305  
071 867 3530

ENGLISH,  
AFRIKAANS  
XHOSA, ZULU,  
SOTHO, SISWATI

#NoTobacco #WorldNoTobaccoDay 31 Mei #BreatheLife

Haal Diep Asem, vir Gesondheidsonthalwe!

# SKADELIKE EFFEK

VAN

# e-SIGARETTE

**Elektroniese sigarette (e-sigarette)** word gedefinieër as toestelle om 'n **chemiese mengsel** te **verdamp** en te lewer aan die longe van die gebruiker - tipies 'n samestelling van **nikotien**, **propylene glycol** en ander chemiese stowwe. Die produk word meestal deur die **tabakindustrie verkoop**.

### Die veiligheid van e-sigarette is nie wetenskaplik bewys nie.

Wetenskaplike toetsing dui aan dat die produkte verrykend verskil in die hoeveelheid nikotien en ander chemiese middels wat dit lewer en daar is nie maniere hoe verbruikers kan uitvind wat eintlik gelever word deur die produk wat hul gebruik nie. Die chemiese middels word nie volledig verklaar nie en daar is onvoldoende data beskikbaar oor hul vrystellings.

Die gebruik van hierdie produkte lei tot die verspreiding van baie fyn onsigbare vloeistowwe in die lug, nikotien en stowwe wat kanker kan veroorsaak, wat ingesem word.

### Bewustheid en gebruik van e-sigarette groei met rasse skrede.

Die produk se verskyning val saam met die groeiende pogings van regerings en die samelewing om tabakgebruik te verlaag deur strenger beperkings in te stel op verkope, advertering en gebruik. e-Sigaret maatskappye het ook 'n sterk teenwoordigheid op sosiale media, waar hul bemarkingsboodskappe versterk word, insluitend die gebruik van bekende sterre se ondersteuning. Baie e-sigarette kan verkry word in aanloklike geure.

Omdat nikotien sentraal is tot die lewenslange verslawing en omdat hierdie produkte nikotien lewer, word deeglike ondersoek en regulasie vereis. Die gebrek aan regulasie kan ook bydra tot die persepsie dat e-sigarette skadeloos is, wat verdere ondersteuning verleen aan die noodsaaklikheid van regulerende beheer oor die produk.

### Die potensiële risiko weeg swaarder as die voordele.

Alhoewel e-sigarette bemark word as middels wat 'n roker sal help om die rookgewoonte te staak, kan hierdie veronderstelling nie deur navorsing gestaaf word nie. e-Sigarette kan gesien word as 'n manier om nikotienverslawing en -afhanklikheid te onderhou. Dit mag rokers selfs aanmoedig om meer gereeld nikotienprodukte te gebruik.

Dit is ook nie goedkoop om e-sigarette te rook nie en rokers kan besluit om eerder sigarette te rook om geld te spaar ten einde hul verslawing te onderhou.

### e-Sigarette en die Jeug behoort nie te meng nie.

Blootstelling aan nikotien affekteer die breinontwikkeling van jong volwassenes, tieners en kinders op 'n negatiewe wyse.

### Navorsingsprojek befonds deur KANSA:

KANSA befonds tans die navorsingsprojek van 'n Meestersgraad student. Die studie behels navorsing oor die gebruik van e-sigarette deur jong volwassenes wat aan die Universiteit van Kaapstad studeer. Die navorsing sluit kennis, persepsies, houdings en gedragspatrone van mense wat e-sigarette rook, in. Resultate van die studie ondersteun die behoefte om groter bewustheid te skep rondom die gebruik van e-sigarette sowel as die behoefte aan voldoende regulering van hierdie produkte.



Research • Educate • Support

TOLVRY 0800 22 66 22  
www.cansa.org.za



072 197 9305  
071 867 3530

ENGLISH,  
AFRIKAANS  
XHOSA, ZULU,  
SOTHO, SISWATI

#NoTobacco #WorldNoTobaccoDay 31 Mei #BreatheLife



# Haal Diep Asem, vir Gesondheidsonthalwe! **Ondersteun die Konsepwet op Tabakbeheer**

## Tabakprodukte en Elektroniese Afleweringstelsels 2018

Ten einde die Volhoubare Ontwikkelingsdoelwit te behaal van een-derde verlaging van voortydige sterfes deur Nie-oordraagbare siektes teen 2030, moet tabakbeheer wêreldwyd 'n prioriteit vir regerings en gemeenskappe wees.

Die nuwe Konsepwet op Tabakbeheer is in Mei 2018 deur die Minister van Gesondheid (Beheer van Tabakprodukte en Elektroniese Afleweringstelsels, 2018) vir kommentaar gepubliseer. KANSA ondersteun hierdie wysigings ten sterkste. Die wysigings sluit in:

- » 100% rookvrye openbare plekke
- » Gestandaardiseerde gewone sigaretverpakking met grafiese gesondheidswaarskuwings
- » Regulering van elektroniese sigarette as tabakprodukte
- » Verwydering van sigarette uit die oog by verkoospunte
- » Om nie sigarette in masjiene te verkoop want ook ander produkte soos eetgoed aan gebruikers beskikbaar stel

Hierdie wetgewing sal Suid-Afrika se tabakbeheer-maatreëls verder versterk en help om miljoene Suid-Afrikaners van tweedehandse rook te beskerm en help om rokers te motiveer om die rookgewoonte te staak:

- » deur hul te lei na beter gesondheidsresultate,
- » die aanvanklike opneem van tabakgebruik te ontmoedig,
- » en om manipulering deur die industrie, wat ontwerp is om nuwe en veral jongmense te lok om tabak te gebruik, te verlaag.

Ouers en ander lede van gemeenskappe behoort ook pogings aan te wend om hul eie, sowel as hul kinders se gesondheid te bevorder, deur hul te beskerm van die skade wat deur tabakprodukte veroorsaak word.



## **Staan op jou Regte!**

### **Jou Reg tot Goeie Gesondheid en 'n Rookvrye Omgewing**

#### **As 'n lid van die publiek:**

- » Rapporteer rook in nie-rook omgewings
- » Neem aksie: Stuur 'n klag aan die eienaar van die perseel of rapporteer dit aan die Omgewingsgesondheid se hoofkantoor in jou plaaslike munisipaliteit. As jy probleme ondervind om 'n klagte aanhangig te maak, rapporteer dit aan KANSA Tolvrye lyn 0800 22 66 22 of [advocacy@cansa.org.za](mailto:advocacy@cansa.org.za)
- » Eien jou regte en moedig rokers aan om op te hou rook
- » Jy het die reg tot goeie gesondheid en skoon rookvrye lug

#### **As 'n Werkgewer of Besigheidseienaar:**

- » Lees meer oor tabakregulasies en wees wetsgehoorsaam
- » Die regulasies is beskikbaar by regeringsdrukkers en -webwerwe.
- » Jy het 'n verpligting om werknemers se gesondheid te beskerm deur seker te maak dat skoon lug en 'n rookvrye omgewing by die werkplek 'n gegewe is
- » Plakkate en infografieke kan by werksplekke opgeplak word en opvoedkundige inhoud van die veldtog kan op e-kommunikasie platforms uitgestuur word



Research • Educate • Support

**TOLVRY 0800 22 66 22**  
[www.cansa.org.za](http://www.cansa.org.za)



ENGLISH,  
AFRIKAANS  
XHOSA, ZULU,  
SOTHO, SISWATI

**#NoTobacco #WorldNoTobaccoDay 31 Mei #BreatheLife**