

## Bir Grup Lise Öğrencisinin Sigara Paketleri Üzerinde Bulunması Planlanan Birleşik (Yazılı ve Resimli) Uyarı Mesajlarının Etkililiği Hakkındaki Görüşleri

Opinions of a Group of High School Students About The Possible Impact of Combined Warnings To Be Depicted on The Cigarette Packages

Burcu Bayrak, Nazmi Bilir, Mahmut Sadi Yardım, Huleyde Gürkan, Zeynel Karakullukçuoğlu, Adnan Kaya  
Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı gençlerin sigara paketleri üzerinde yer alacak yazılı ve resimli uyarı mesajlarının etkililiği konusundaki düşüncelerini öğrenerek bu konuda yapılacak düzenlemelere kaynak sağlamaktır.

**Gereç ve Yöntem:** Çalışmaya Ankara'daki bir lisede öğrenim gören 494 öğrenci katılmıştır. Katılımcılardan 16 adet yazılı uyarı mesajının etkililiğini beşli Likert ölçeğinde belirtmeleri ve bunlardan 14'ü için oluşturulmuş üçer adet resimden en etkili olduğunu düşündükleri birini seçmeleri istenmiştir.

**Bulgular:** Katılımcıların %70.6'sı "Hamile iken sigara içmek bebeğe zarar verir" yazılı uyarı mesajını etkili bulmuşlardır. Bu mesaj %61.9 ile "Sigara içmek spermelere zarar vererek doğurganlığı azaltır" ve %61.1 ile "Sigara içmek kan akışını yavaşlatır ve cinsel iktidarsızlığa neden olur" mesajları izlemektedir. İlk mesaj kız öğrenciler tarafından daha etkili bulunurken, ikinci ve üçüncü mesajlar erkek öğrenciler tarafından daha etkili bulunmuştur. Bu mesajları ifade etmede görselliği ağır basan resimler tercih edilmiştir.

**Sonuç:** Gençlerin kendileri için uzak gördükleri ölüm ve hastalıklardan daha çok güzellik ve cinsellikle ilgili mesajları etkili buldukları görülmüştür. Bu mesajların zengin bir görsellik içeren grafiklerle sunulmasının etkilerini arttıracığı söylenebilir.

(*Tur Toraks Der 2010;11:1-9*)

**Anahtar sözcükler:** Sigara, tütün kontrolü, resimli uyarı, birleşik uyarı, lise öğrencileri

Geliş Tarihi: 31. 07. 2009 Kabul Tarihi: 26. 01. 2010

### ABSTRACT

**Objective:** The purpose of this study is to provide reference material for further regulations which are to be made concerning the opinions of youth about the possible impact of various warning labels.

**Material and Method:** 494 high school students in Ankara were included in the study. A questionnaire, which measures the impact of text-only and graphic warning labels, was distributed under supervision. Participants were asked to evaluate the efficiency of 16 text-only warning labels with the Likert scaling and state the most efficient graphic amongst three for each of these text-only labels.

**Results:** "Smoking during pregnancy harms your baby" was chosen as the most efficient text-only warning label by 70% of the participants. "Smoking can damage sperm and decrease fertility" and "Smoking may reduce the blood flow and cause impotence" were the second and third most efficient text-only warning labels amongst all participants, with a selection percentage of 61.9 and 61.1 respectively. The first message above was considered as the most efficient by more female participants than males, whereas the second and third labels were considered the most efficient by more males than females. The pictures with the most graphic content seemed to be preferred.

**Conclusion:** Participants found the esthetic and sex content messages more efficient than death and disease content ones, which they felt were not yet their concern. It can be speculated that the more visual graphics these messages are enriched with, the more effective they will become.

(*Tur Toraks Der 2010;11:1-9*)

**Key words:** Smoking, tobacco control, pictorial warning, graphic warning, high school students

Received: 31. 07. 2009 Accepted: 26. 01. 2010

### GİRİŞ

Sigaranın zararları yıllardır bilinmesine rağmen sigara kullanımının artarak devam etmesi toplum sağlığını ciddi bir şekilde etkilemektedir. Sigara kullanımını önlemeye yönelik alınan önlemler tütün kontrolü başlığı altında toplanmaktadır. Tütün kontrolü bir nüfusun tütün kullanımını ve tütün dumanına maruziyetini ortadan kaldıra-

rak veya azaltarak sağlığını iyileştirmeyi amaçlayan bir takım arz, talep ve zarar azaltma stratejileridir [1]. Ulusal ve uluslararası birçok sektörün işbirliğini gerektiren tütün kontrolünü en etkili biçimde gerçekleştirebilmek ve sonuçlarını uygulanabilir hale getirebilmek için çeşitli anlaşmalara, sözleşmelere ve stratejilere ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaçlar kapsamında Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)

Mayıs 2003'te "Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesi (DSÖ TKÇS)"ni kabul etmiştir. Sözleşme Türkiye'de 2004 yılında onaylanmış ve yasa hükmü kazanmıştır. Sonrasında DSÖ TKÇS'ye paralel olarak "Ulusal Tütün Kontrol Programı" ve "Eylem Planı" hazırlanmıştır. Bu programda ve Eylem Planında tütün arzının ve tütün ürünlerine ulaşımın azaltılmasına yönelik çeşitli uygulamalara yer verilmiştir. Bu uygulamalar arasında halkın tütünün zararları konusunda eğitimi de yer almaktadır. Eğitim amacı ile kullanılan yöntemlerden birisi sigara paketleri üzerine uyarılar konması ve bu uyarıların resimlerle desteklenmesidir. Sigara paketleri üzerindeki uyarı mesajlarının kişileri sigara kullanımının sonuçları hakkında bilgilendirmek ve sigaradan sakınma davranışını arttırmak açısından en önemli araçlardan birisi olduğu ve görsel uyarı mesajlarının, iyi görülebildiği ve sigaranın sağlığa zararlı etkilerini gösterdiği durumlarda, özellikle sigaraya yeni başlayanlar ve sigarayı bırakmak isteyenler üzerinde büyük etkisi olduğu gösterilmiştir [2]. Bir çalışmada sigara içenler, yazı ve resmin birlikte bulunduğu uyarı mesajlarını sigaranın sağlık üzerine olan etkileriyle ilgili endişelerin oluşması, sigarayı bırakmaya ve sigaraya başlamamaya yönelik motivasyonun sağlanması, sigarasızlığın sürdürülebilmesi açısından sadece yazının bulunduğu uyarı mesajlarına göre daha caydırıcı bulmuşlardır [3].

ABD, İngiltere, Kanada ve Avustralya'da 2006 yılında yapılan araştırmada sigara içenlerin tütünün zararları hakkındaki bilgileri arasındaki farklılıklar ve sigara paketleri üzerindeki uyarı mesajlarının sigara içenler üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Dört ülkeden toplam 9058 sigara içen erişkine sigaranın kalp hastalığına, inmeye, iktidarsızlığa, sigara içen ve içmeyenlerde akciğer kanserine neden olduğuna inanıp inanmadıkları ve siyanür, arsenik ve karbonmonoksitin sigara dumanı içerisinde bulunup bulunmadığı sorulmuştur. Dört ülkedeki sigara içicilerin cevapları arasında kayda değer farklılıklar olduğu saptanmıştır. Uyarı mesajlarının farkında olan içiciler, sigaranın akciğer kanseri ve kalp hastalıklarını da içeren sağlık risklerinin olduğunu, uyarı mesajlarının farkında olmayan içicilere göre daha iyi ifade etmişlerdir. Sigara paketleri üzerine uyarı mesajları konmasının yasal zorunluluk haline getirildiği ülkelerdeki içiciler diğerlerine göre sağlık konusunda çok daha bilgili bulunmuşlardır. Sigara içenlerin sigaranın riskleri hakkında yeteri kadar bilgilendirilmediği sonucuna varılmış ve büyük, kapsamlı, şekil içeren uyarı mesajlarının sigaranın risklerini anlatmada daha etkili bulunduğu saptanmıştır [4].

Kanada'da 2005-2006 yıllarında yeni görsel uyarı mesajlarının bir reklam kampanyası tarafından yapılan tanıtımının adölesanlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Tanıtım resimler paketlere konmadan önce yapılmış, bir süre sonra resimler paketlerin üzerine konmaya başlanmıştır. Tanıtımın yapıldığı anda ve bunun altı ay sonrasında katılımcıların düşüncelerine bakıldığında tanıtım yapılan iki mesajın ("Sigara periferik arter hastalığına neden

olur" ve "Sigara ağız hastalıklarına neden olur") doğruluğu yönündeki düşüncelerde anlamlı bir artış gözlenmiştir. Bu uyarı mesajlarını destekleyen resimler diğerlerine göre daha gerçekçi ve daha etkileyici olarak nitelendirilmiş, bu tür mesajların adölesanların sigaranın sağlık riskleri hakkındaki farkındalığını arttırmada çok etkili olabileceği düşünülmüştür. Altı ayın sonunda tüm sigara içicilerin mesajları daha çok okudukları, mesajlar hakkında konuştukları, dolayısıyla sigaraya başlama eğilimlerinin azaldığı, sigarayı bırakmayı düşünenlerin sayısında artış olduğu gözlenmiştir [5].

İzmir'de yapılan bir çalışmada sigara içen yüz lise öğrencisine hem yazılı hem de grafik uyarı mesajlarının yer aldığı sigara paketleri gösterilmiştir. Grafik mesajların farkındalığı arttırmak ve sigara içme ile ilgili sağlık sorunlarını tekrar düşünmeye teşvik etmek bakımından sadece yazılı içeren mesajlara göre daha etkili olduğu; ancak sigara kullanımını bıraktırmada beklenildiği kadar etkili olamayabileceği saptanmıştır [6].

Bu çalışmada sigara içme oranının yüksek olduğu ülkelerden biri olan Türkiye'de gençler arasında yazılı uyarı mesajlarının ne derecede etkili olduğunu ve görsel uyarıların ne kadar etkili olabileceğini ortaya koymak ve bu konuda yapılacak düzenlemelere kaynak sağlamak amaçlanmıştır. Türkiye'de sigara kullanımı gençler arasında da oldukça yaygındır. Öğrenciler arasında sigara kullanım sıklığı konusunda 1995-1999 yılları arasında yapılan çalışmalarda sigara kullanımı 7. sınıf öğrencilerinde %0.8-%3.5, 10. sınıf öğrencilerinde %14.8-%28.3 bulunmuştur [7,8]. DSÖ işbirliği ile 2003 yılında yapılan Küresel Gençlik Tütün Araştırması sonuçlarına göre 13-15 yaşları arasındaki çocuklar arasında sigara kullanım sıklığı erkeklerde %11.9, kızlarda %5'tir [9]. Gençlerin sigaraya başlamalarının engellenmesi için sigaranın zararları konusunda doğru bilgilendirilmeleri ve bu bilgilerin gençler tarafından doğru algılanması önemlidir. Sigara paketleri üzerinde yer alacak görsel uyarı mesajlarını gençlerin ne ölçüde etkili bulduklarını ortaya koymak amacıyla lise öğrencileri bu çalışmanın kapsamına alınmıştır.

## GEREÇ ve YÖNTEM

Çalışma Ankara'da bir lisede yapılmıştır. Ankara İl Millî Eğitim Müdürlüğü Orta Öğretim Genel Müdürlüğünden izin alınmış, öğrencilerin gönüllü katılımı sağlanmıştır. Lisede öğrenim görmekte olan 554 öğrencinin tamamı araştırma kapsamına alınmış, sonuçta çalışmanın yapıldığı günlerde okulda bulunan 494 (%89.2) öğrenciye ulaşılmıştır. Bilgiler önceden denenmiş bir anket aracılığı ile toplanmış, anketler her sınıfta gözlem altında uygulanmıştır. Anket dört bölüm ve on altı sorudan oluşmaktadır. Üçüncü bölümde her bir yazılı uyarı mesajının etkililiğinin beşli Likert ölçeği kullanılarak değerlendirilmesi, dördüncü bölümde ise her bir yazılı mesaj ile

**Tablo 1.** Çalışmaya katılan öğrencilerinin cinsiyet ve sınıflara göre sigara içme davranışlarının yüzde dağılımı

Katılımcının Okuduğu Sınıf	Cinsiyet	Sayı	Sigara içme durumu (%)			
			Her Gün	Seyrek	Bıraktım	Hiç içmedim
Lise 1	E	105	1.9	2.9	5.7	89.5
	K	121	0.8	-	4.1	95.1
	<b>T</b>	<b>226</b>	<b>1.3</b>	<b>1.8</b>	<b>4.9</b>	<b>92.0</b>
Lise 2	E	56	7.1	5.4	7.1	80.4
	K	56	-	1.8	3.6	94.6
	<b>T</b>	<b>112</b>	<b>5.4</b>	<b>4.5</b>	<b>4.5</b>	<b>85.7</b>
Lise 3	E	54	24.1	9.2	13	53.7
	K	42	7.1	2.4	7.1	83.3
	<b>T</b>	<b>96</b>	<b>14.6</b>	<b>5.2</b>	<b>10.4</b>	<b>69.8</b>
Lise 4	E	32	25	9.3	9.3	56.3
	K	28	7.1	-	3.6	89.2
	<b>T</b>	<b>60</b>	<b>16.7</b>	<b>5.0</b>	<b>6.7</b>	<b>71.7</b>
Toplam	E	247	10.9	5.6	8.1	75.3
	K	247	2.4	1.2	4.0	92.3
	<b>T</b>	<b>494</b>	<b>6.7</b>	<b>3.4</b>	<b>6.1</b>	<b>83.8</b>

ilişkili üçer grafik mesajdan birisinin yazılı mesajı ifade edebilmesi açısından "en etkili" olarak seçilmesi istenmiştir. Çalışmada Avrupa Birliği tarafından hazırlanmış olan 14 yazılı uyarı mesajı ve her bir yazılı uyarı mesajının görsel karşılığı olarak belirlenmiş 3 farklı grafik kullanılmıştır (Ek 1-2).

Sonuçlar SPSS 15.0 programıyla değerlendirilmiştir. Çalışma sonrası Epi-info StatCalc programı ile yapılan güç analizinde alfa %5, beta değeri %20 ve p en yüksek örneklem büyüklüğünü gerektirecek şekilde %50 alındığında karşılaştırılan gruplar arasındaki %15 ve daha üzerindeki farkların istatistiksel olarak anlamlı bulunacağı tespit edilmiştir (kız ve erkek öğrencilerin sayıları eşit olduğundan bu grupların karşılaştırılmasında %13'lük ve üzeri bir fark rahatlıkla istatistiksel önemlilikle saptanabilecektir. "p" ile karşılaştırma grubundaki (referans) tahmin edilen oran belirtilmek istenmiştir).

Veri değerlendirilirken sorulara verilen yanıtlar şu şekilde gruplandırılmıştır:

a) "Şu anki sigara kullanımınıza uyan durumu ısrarlı olarak sorusuna "Her gün" veya "Her günden daha seyrek" veya "Eskiden içerdim, bıraktım" cevabını verenler "Sigara kullananlar/geçmişte kullanmış olanlar" olarak, hiç sigara kullanmamış olanlar "hiç sigara kullanmamış olanlar" olarak gruplandırılmıştır. Makale içerisinde "Sigara kullananlar/geçmişte kullanmış olanlar" dan "sigara içenler", "hiç sigara kullanmamış olanlar" dan "sigara içmeyenler" şeklinde bahsedilmiştir.

b) Yazılı uyarıların etkililiğinin derecelendirildiği soruda "çok etkisiz buluyorum", "etkisiz buluyorum" ve "fikrim yok" cevapları "etkisiz" olarak, "etkili buluyorum" veya "çok etkili buluyorum" cevapları "etkili" olarak gruplandırılmıştır.

## BULGULAR

Çalışmaya 14-18 yaşları arasında (ortalama 15.9) 247'si erkek, 247'si de kadın olmak üzere toplam 494 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların %6.7'si her gün, %3.4'ü her günden daha seyrek olmak üzere toplam %10.1'i halen sigara içmektedir. %6.1'i daha önceden sigara kullanmış olup şu an kullanmamaktadır. Çalışmaya katılan 494 öğrencinin %83.8'i hiç sigara kullanmamıştır. Her gün sigara kullananlarda, her günden daha seyrek sigara kullananlarda ve sigarayı bırakanlarda erkeklerin sayısı kadınlardan fazladır. Lise 1'den lise 4'e yükseldikçe sigara içme oranı artmaktadır. Birinci sınıfta her gün sigara kullanma oranı %1.3 iken ikinci sınıfta %5.4, üçüncü sınıfta %14.6 ve dördüncü sınıfta %16.7'dir. En büyük artış ikinci sınıftan üçüncü sınıfa geçişte görülmektedir (Tablo 1).

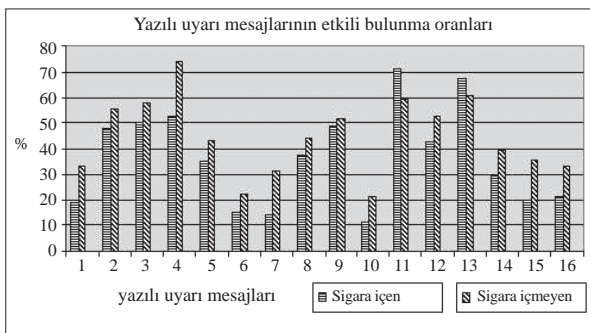
## Yazılı uyarı mesajlarının değerlendirilmesi

Tüm katılımcılar göz önüne alındığında en etkili yazılı uyarı mesajının "Hamile iken sigara içmek bebeğe zarar verir" olduğu tespit edilmiştir (%70.6). Bu mesaj, sigara içmeyenlere göre de en etkili mesaj olarak değerlendirilmiştir (%74.2). Sigara içenlere göre en etkili mesaj "Sigara içmek kan akışını yavaşlatır ve cinsel iktidarsızlığa neden olur" mesajıdır (%71.2). "Sigara içmek kan akışını yavaşlatır ve cinsel iktidarsızlığa neden olur" ile "Sigara içmek spermilere zarar vererek doğurganlığı azaltır" mesajları erkeklerde kadınlara göre anlamlı bir farkla daha etkili bulunmuştur (p:0.00). "Sigara içmek cildin erken yaşlanmasına neden olur" mesajı kadınlarda erkeklere göre anlamlı bir farkla daha etkili bulunmuştur (p:0.00). Tüm katılımcılar göz önüne alındığında en etkisiz bulunan mesaj "Sigarayı bırakmak için doktorunuzdan veya yakınınızdaki sağlık ocağından yardım isteyin" mesajıdır. Sigara içen grupta anlamlı bir farkla daha etkisiz bulunmuştur (p:0,039). (Şekil 1, Tablo 2).

**Tablo 2.** Yazılı uyarı mesajlarına ait etkili bulunma yüzdelerinin katılımcıların cinsiyeti ve sigara içme durumuna göre dağılımı

No	Yazılı Uyarılar	Toplam Etkili Bulunma Yüzdesi % (%95 Güven Aralığı)	Cinsiyet			Sigara içme durumu		
			Erkek %	Kadın %	p değeri	Hiç içmemiş %	Sigara içmiş %	p değeri
1	Sigara içenler genç yaşta ölür	30.8 (26.7-34.9)	28.7	32.8	0.330	33.1	18.8	0.011
2	Sigara içmek damarları tıkar, kalp krizine ve felçlere neden olur.	54.3 (49.8-58.7)	55.5	53.0	0.588	55.6	47.5	0.186
3	Sigara içmek ölümcül akciğer kanserine neden olur.	56.7 (52.3-61.1)	56.3	57.1	0.856	58.0	50.0	0.188
4	Hamile iken sigara içmek bebeğe zarar verir.	70.6 (66.6-74.7)	69.2	72.1	0.489	74.2	52.5	0.000
5	Çocukları koruyun: Dumanınızı onlara solutmayın.	41.5 (37.1-45.9)	42.5	40.5	0.648	42.8	35.0	0.198
6	Sağlık kuruluşları sigarayı bırakmada size yardımcı olabilir.	21.1 (17.4-24.7)	19.8	22.3	0.508	22.2	15.0	0.147
7	Sigara içmek yüksek derecede bağımlılık yapar, başlamayın.	28.5 (24.5-32.5)	29.1	27.9	0.765	31.4	13.8	0.001
8	Sigarayı bırakmak ölümcül kalp ve akciğer hastalıkları riskini azaltır.	42.7 (38.3-47.1)	43.7	41.7	0.649	43.7	37.5	0.303
9	Sigara içmek ağrılı ve yavaş bir ölüme neden olabilir.	51.2 (46.8-55.6)	49.0	53.4	0.322	51.7	48.8	0.630
10	Sigarayı bırakmak için doktorunuzdan ve yakınınızdaki sağlık ocağından yardım isteyin.	19.6 (16.1-23.2)	18.2	21.1	0.428	21.3	11.2	0.039
11	Sigara içmek kan akışını yavaşlatır ve cinsel iktidarsızlığa neden olur.	61.1 (56.8-65.4)	77.3	44.9	0.000	59.2	71.2	0.043
12	Sigara içmek cildin erken yaşlanmasına neden olur.	51.0 (46.6-55.4)	40.9	61.1	0.000	52.7	42.5	0.096
13	Sigara içmek spermilere zarar vererek doğurganlığı azaltır.	61.9 (57.6-66.2)	75.7	48.2	0.000	60.9	67.5	0.263
14	Sigara dumanında benzen, nitrosamine, formaldehit ve hidrojen siyanit gibi kanser yapıcı maddeler bulunur	37.9 (33.6-42.1)	36.0	39.7	0.404	39.4	30.0	0.114
15	Sigara öldürür.	33.2 (29.0-37.4)	33.2	33.2	1.000	35.7	20.0	0.006
16	Sigara size ve çevrenizdekilere zarar verir	31.2 (27.1-35.3)	34.0	28.3	0.174	33.1	21.2	0.036

Ki-kare testi uygulanmıştır



**Şekil 1.** Yazılı uyarı mesajlarının etkili bulunma oranları

### Görsel uyarıların değerlendirilmesi

Avrupa Birliği yazılı uyarı mesajlarının her birisi için üç değişik görsel uyarı belirlenmiştir. Bu görsel uyarılardan bazıları yazı içeren -slogan şeklinde- uyarılardır. Bunlar, katılımcılar tarafından en az etkili olarak değerlendirilen uyarılar olmuştur.

Sigara içen ve içmeyen öğrencilerin görsel uyarılar konusundaki seçimleri genellikle benzerdir. 14 görsel uyarı mesajının 4 tanesinde (1,4,12 ve 13) sigara içen ve içmeyen öğrenciler farklı seçim yapmışlardır. Sigara içmeyenlerde birinci tercih olarak seçilen resimler arasında en

**Tablo 3.** Sigara içme durumu ve cinsiyetlerine göre katılımcıların yazılı uyarı mesajını en iyi ifade ettiğini düşündükleri grafik uyarı seçenekleri (her kategoride en çok oylanan seçenek belirtilmiştir)

		Hiç sigara içmemiş erkek n=186	Hiç sigara içmemiş kadın n=228	Sigara içmiş erkek n=61	Sigara içmiş kadın n=19	Toplam N=494
1	Sigara içenler genç yaşta ölür	B %52.2	C %50.9	C %49.2	C %52.6	B %48.6
2	Sigara içmek damarları tıkar, kalp krizine ve felçlere neden olur.	C %75.3	C %78.1	C %63.9	C %68.4	C %74.9
3	Sigara içmek ölümcül akciğer kanserine neden olur.	B %75.8	B %72.8	B %63.9	B %73.7	B %72.9
4	Hamile iken sigara içmek bebeğe zarar verir.	B %42.5	C %54.8	B %49.2	C %68.4	C %46.8
5	Çocukları koruyun: Dumanınızı onlara solutmayın.	A %41.4	B %48.2	B %39.3	B %68.4	B %40.1
6	Sağlık kuruluşları sigarayı bırakmada size yardımcı olabilir.	C %66.7	C %69.7	C %55.7	C %57.9	C %66.4
7	Sigara içmek yüksek derecede bağımlılık yapar, başlamayın.	C %58.1	C %73.7	C %50.8	C %63.2	C %64.6
8	Sigarayı bırakmak ölümcül kalp ve akciğer hastalıkları riskini azaltır.	C %51.1	C %55.7	C %42.6	C %52.6	C %52.2
9	Sigara içmek ağrılı ve yavaş bir ölüme neden olabilir.	B %90.3	B %93.9	B %85.2	B %94.7	B %91.5
10	Sigarayı bırakmak için doktorunuzdan ve yakınınızdaki sağlık ocağından yardım isteyin.	B %49.5	B %70.6	B %41.0	B %57.9	B %58.5
11	Sigara içmek kan akışını yavaşlatır ve cinsel iktidarsızlığa neden olur.	C %62.9	C %64.9	C %54.1	C %68.4	C %63.0
12	Sigara içmek cildin erken yaşlanmasına neden olur.	B %40.9	C %45.6	B %39.3	B %52.6	B %40.9
13	Sigara içmek spermelere zarar vererek doğurganlığı azaltır.	C %43.0	C %59.6	B %47.5	C %57.9	C %49.6
14	Sigara dumanında benzen, nitrosamine, formaldehit ve hidrojen siyanit gibi kanser yapıcı maddeler bulunur	B %88.7	B %93.0	B %80.3	B %94.7	B %89.9

yüksek yüzdelerle seçilenler 9b,14b,2c,3b,6c,7c,11c,13c iken en düşük yüzdelerle seçilenler 5b, 12c, 4c olmuştur. Sigara içenlerde birinci tercih olarak seçilen resimler arasında en yüksek yüzdelerle seçilenler 9b,14b,2c,3b,11c, 6c,7c,1c iken en düşük yüzdelerle seçilenler 13b,12b,4b olmuştur. Hem sigara içen hem de içmeyen öğrenciler 9 ve 14 numaralı uyarılarda %90 dolayında çoğunlukla b seçeneğini seçmişlerdir (Tablo 3).

Sigara içenler tarafından çoğunlukla b seçeneğindeki resimler, içmeyenler tarafından çoğunlukla c seçeneğindeki resimler belirtilen mesajı karşılamada en etkili seçilmiştir. Beş numaralı mesaj hariç en etkili bulunan mesajların etkili bulunma yüzdeleri, sigara içmeyenlerde içenlerden daha yüksektir veya içenlerinkine eşittir. 5 ve 11 numaralı mesajlar hariç a seçeneğindeki resmin belirtilen mesajı karşılamada en etkili seçilme yüzdesi, sigara içenlerde içmeyenlerden daha yüksektir. Sigara içmeyen kadın ve erkekler arasında 1,4,5,12; sigara içen kadın ve erkekler arasında ise 4 ve 13 numaralı mesajlar için en etkili bulunan resimler farklılık göstermektedir (Tablo 3).

## TARTIŞMA

Ankara'da 494 lise öğrencisini kapsayan bu çalışmada öğrencilerin %10.1'inin hergün veya daha seyrek olmak üzere halen sigara kullandığı, %6.1'inin de önceden kul-

lanmış olup terkettiği saptanmıştır. Öğrencilerin sigara kullanım sıklığı sınıf ilerledikçe artmakta, artış esas olarak ikinci sınıftan üçüncü sınıfa geçişte olmaktadır. Bu konu ile ilgili daha önce yapılmış olan çalışmalarda da lise öğrencileri arasında sigara kullanım sıklığı ve sınıflar ilerledikçe sigara kullanım sıklığının artışı konusunda benzer sonuçlar elde edilmiştir [10-13].

## Yazılı uyarı mesajları

Bu çalışmada etkili bulunan yazılı mesajlar, "Sigarayı bırakmak ölümcül kalp ve akciğer hastalıkları riskini azaltır" mesajı hariç her iki grupta benzerdir. "Sigarayı bırakmak ölümcül kalp ve akciğer hastalıkları riskini azaltır" mesajı ise sigara içmeyenlerin çoğu tarafından etkili, sigara içenlerin çoğu tarafından etkisiz bulunmuştur.

Sigara içmeyenler "Hamile iken sigara içmek bebeğe zarar verir" (4), "Sigara içmek spermelere zarar vererek doğurganlığı azaltır" (13), "Sigara içmek kan akışını yavaşlatır ve cinsel iktidarsızlığa neden olur"(11), "Sigara içmek ölümcül akciğer kanserine neden olur" (3), "Sigara içmek damarları tıkar, kalp krizine ve felçlere neden olur" (2), "Sigara içmek cildin erken yaşlanmasına neden olur"(12), "Sigara içmek ağrılı ve yavaş bir ölüme neden olabilir" (9), "Sigarayı bırakmak ölümcül kalp ve akciğer hastalıkları riskini azaltır"(8) yazılı uyarı mesajlarını etkili

olarak değerlendirirken; sigara içenler 11,13,4,3,9,2,12 numaralı yazılı uyarı mesajlarını etkili bulmuşlardır. 1,4,11 numaralı mesajlar arasında gruplar arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. 11 numaralı mesaj hariç diğerleri sigara içmeyen grupta daha etkili bulunmuştur. 11 numaralı "Sigara içmek kan akışını yavaşlatır ve cinsel iktidarsızlığa neden olur" mesajı ise sigara içenler tarafından daha etkili bulunmuştur. Doğurganlıkla ilgili mesajlar her iki grupta da en etkili bulunan mesajlar olmuştur. 14-18 yaş arası gençlerin bu tür mesajları etkili bulmaları beklenen bir sonuçtur. Yunanistan'da yapılan bir çalışmada adolesanlar "Sigara içmek damarları tıkar, kalp krizine ve felçlere neden olur", "Sigara içmek ölümcül akciğer kanserine neden olur", "Hamile iken sigara içmek bebeğe zarar verir", "Çocukları koruyun: Dumanınızı onlara solutmayın", "Sigara içmek ağırlı ve yavaş bir ölüme neden olabilir", "Sigara içmek kan akışını yavaşlatır ve cinsel iktidarsızlığa neden olur" resimli mesajları arasında "Sigara içmek ölümcül akciğer kanserine neden olur", "Hamile iken sigara içmek bebeğe zarar verir", "Çocukları koruyun: Dumanınızı onlara solutmayın" mesajlarını en etkili bulmuşlardır [14].

Sigara içmeyenlerde "Sigarayı bırakmak için doktorunuzdan veya yakınınızdaki sağlık ocağından yardım isteyin"(10), "Sağlık kuruluşları sigarayı bırakmada size yardımcı olabilir" (6), "Sigara içmek yüksek derecede bağımlılık yapar, başlamayın" (7), "Sigara içenler genç yaşta ölür" (1), "Sigara size ve çevrenizdekilere zarar verir" (16), "Sigara öldürür" (15), "Sigara dumanında benzen, nitrosamine, formaldehit ve hidrojen siyanür gibi kanser yapıcı maddeler bulunur" (14), "Çocukları koruyun: Dumanınızı onlara solutmayın" (5) yazılı uyarı mesajları; içenlerde ise 10,7,6,1,15,16,14,5,8 numaralı yazılı uyarı mesajları etkisiz bulunmuştur. 7,10,15,16 numaralı mesajlar sigara içen grupta içmeyenlere göre, anlamlı bir farkla, daha etkisiz bulunmuştur. Sigarayı bırakma konusunda yardım isteme içerikli mesajlar her iki grupta da en etkisiz bulunanlardır. Çalışma esnasında gençler sağlık personelinin de sigara içtiğine dair düşüncelerini dile getirerek sağlık personelinin bu konuda yeterince etkili olmayacağına işaret etmişlerdir. Ülkemizde pratisyen hekimlerin sigara içme oranı %40, uzman doktorların %31, hemşirelerin %41, diş hekimlerinin ve eczacıların %37 ve sağlık teknisyenlerinin %44'tür [15]. Sigaranın bağımlılık yapıcı etkisinin belirtildiği mesaj da en etkisiz bulunan mesajlar arasındadır. Genç katılımcıların risk alma eğilimlerinin yüksek olduğu bir dönemde bulunmaları, istedikleri zaman sigaraya başlayıp istediklerinde kolayca bırakabileceklerine inanmaları bu mesajın etkisiz bulunma nedeni olabilir. Ölümle ilgili mesajların etkisiz bulunmasının nedeni, genç katılımcıların sigaranın uzun dönem sağlık etkilerini kendilerini etkileyecek önemli bir sorun olarak görmemelerinden kaynaklanıyor olabilir. Yapılan bir çalışmada gençler, bu tür uzun dönem etkileri önemli bir sorun olarak görmediklerini, sigarayla ilişkili önemli bir sağlık sorunuyla karşılaştıklarında sigarayı bırakacaklarını belirtmişlerdir [16]. Başka bir çalışmada kişilerin kendileriyle ilişkili olmayan veya onlara inanılır gelmeyen mesajlar, sigarayı bırakma konusunda daha az

etkili bulunmuştur [3]. Sigaranın içeriğinden bahseden mesajda belirtilen maddeler gençlere bir anlam ifade etmemekte, gençlerin çoğu bu maddelerin sağlıkla ilişkisini bilmemektedir. Bu mesaj tıp ve sağlık konularında kapsamlı bilgisi olmayan kişilerin anlayabileceği bir şekilde düzenlenebilir. Ancak sigaranın içerdiği maddeler, uyarı mesajı şeklinde olmasa da, paket üzerinde belirtilmelidir. Bunun sigarayı bırakma yönünde cesaretlendirici olabileceği veya içilen sigara miktarını azaltma yönünde yardımcı olabileceği belirtilmiştir [3]. Sigara içenlerden; çocukların sigara içmemeleri gerektiğine inanmaların, çocuklarının sigara içme nedeninin kendi sigara içme davranışları olduğunu hatırlatan uyarı mesajlarını (örneğin "Çocuklar görür ve uygular") gördüklerinde kendilerini suçlu hissedebilecekleri ve dolayısıyla sigara içme davranışlarını azaltabilecekleri öne sürülmüştür [2]. Ancak bu çalışmada pasif içicilikle ilgili "Çocukları koruyun: Dumanınızı onlara solutmayın" mesajı, katılımcıların bulundukları yaş grubu nedeniyle etkisiz bulunmuştur.

"Sigara içmek kan akışını yavaşlatır ve cinsel iktidarsızlığa neden olur" ile "Sigara içmek spermilere zarar vererek doğurganlığı azaltır" mesajları erkeklerde kadınlara göre anlamlı bir farkla daha etkili bulunmuştur (p:0.00). Kadınlarda erkeklere göre anlamlı bir farkla daha etkili bulunan mesaj ise "Sigara içmek cildin erken yaşlanmasına neden olur" mesajıdır (p:0.00). Cilt ile ilgili sorunların kadınlar arasında daha fazla ilgi çekmesi beklenen bir bulgudur.

### Görsel uyarılar

Yazılı mesajları ifade etmede en etkili bulunan resimlerden en yüksek yüzdeyle etkili bulunanlar, her iki grupta da, görsel açıdan etki gücü en yüksek olanlar (9b,14b,2c,3b) olmuştur. En düşük yüzdelerle seçilen resimler, yazı ile ifade edilen görsel uyarı içerenler (sigara içmeyenlerde 2a, 9a,1a,14c; içenlerde 9c, 14c,11a,1a) olmuştur. Kişiler, yazıyla ifade edilen mesajları görmezden gelerek yok saymaktadırlar. Görmezden gelme, mesajın göze çarpmamasından kaynaklanmaktadır. Bu da hem yazı biçimiyle hem de mesajın içeriğiyle ilgili sorunlara bağlıdır [16].

Bu çalışmada etkililiği araştırılan görsel uyarı mesajları İngiltere'de 2001'den beri kullanılmaktadır. İngiltere Sağlık Bakanlığı'nın 2006'da yayınladığı "Sigara Paketleri Üzerindeki Yazılı Uyarı Mesajlarının Tanıtımı" ile ilgili rapora göre İngiltere'de en etkili bulunan mesajlar en rahatsız edici ve görsel içeriği en fazla olan mesajlardır. Bunlar 9b,14b,4c,2c,5b,3a' daki görsel mesajlardır ve bu çalışmada en etkili bulunan mesajlarla benzerlik göstermektedir. Rapora göre en etkisiz, görmezden gelinmesi en kolay bulunanlar ise "Sigarayı/tütünü bırakmak ölümcül kalp ve akciğer hastalıkları riskini azaltır" ile "Sigara/tütün içmek cildin erken yaşlanmasına neden olur" mesajları olmuştur [17]. Yeni Zelanda Sağlık Bakanlığı'nca en etkili bulunan resimler "Bu sigarayı içen sadece siz değilsiniz" mesajını destekleyen sigara içen bir anne ve hastanede yatmakta olan bir çocuğu gösteren resim, "Sizin sigara içmeniz çocuklarınızı öldürebilir" mesajını destekleyen solunum maskeli çocuk resmi, "Sigara körlüğe neden olur" mesajını destekleyen korkunç bir göz

gösteren resim, "Akciğer kanserlerinin %80'den fazlasının nedeni sigaradır" mesajını destekleyen sağlam ve hastalıklı akciğerleri gösteren resim olmuştur. Singapur'da yapılan bir çalışmada "Sigara ağız kanserlerine neden olur" mesajını destekleyen hastalıklı ağız resmi ve "Sigara düşük riskini artırır" mesajını destekleyen kanlı sperm resmi en etkili bulunmuştur. Mısır'da tütün ölümüyle ilişkilendiren görsel mesajlar, ölüm zaten kaçınılmaz olarak değerlendirildiğinden, kısmen etkili bulunmuştur [18]. ABD'li gençlerin Kanada'daki sigara paketlerinin üzerinde bulunan altı adet uyarı mesajıyla ilgili düşüncelerini araştıran bir çalışmada sigara içen ve içmeyen grupta en etkili bulunan resimler, görsel açıdan etki gücü yüksek şekillerle ikna edici gerçeklerin birleştirildiği resimler olmuştur. Bunlar, "Sigara akciğer kanserine neden olur" mesajını destekleyen hastalıklı akciğer resmi ile "Sigara inmeye neden olur" mesajını destekleyen hastalıklı beyin resmidir [3]. Kanada'da yapılan bir çalışmada bir reklam kampanyası tarafından tanıtımı yapılan iki mesajın ("Sigara periferik arter hastalığına neden olur" ve "Sigara ağız hastalıklarına neden olur") doğruluğu yönündeki düşüncelerde tanıtım sonrasında anlamlı bir artış gözlenmiştir. Bu uyarı mesajlarını destekleyen resimler diğerlerine göre daha gerçekçi ve etkileyici olarak nitelendirilmiş, bu tür mesajların adolesanların sigaranın sağlık riskleri hakkındaki farkındalığını arttırmada çok etkili olabileceği düşünülmüştür [5]. ABD'de yapılan çalışmada "Sigara ağız hastalıklarına neden olur" mesajını destekleyen hastalıklı ağız resmi, sigara içmeyenlerce daha anlamlı bulunmuştur. Çoğu katılımcı böyle bir ağzın ağır sigara içicisi birine ait olduğunu düşünmüş, ancak bu resmi ağız kanseriyle ilişkilendirmemiştir. Sigara içenlerin çoğu bu resmin korkutma taktiğiyle hazırlandığını; ancak sigaranın sağlık üzerine etkilerini gerçekçi bir şekilde yansıtmadığından sigarayı bırakma yönünde etkisinin olamayacağını belirtmişlerdir. Sigara içmeyenler, bu resmin sigara içmeyen veya sigaraya yeni başlamış gençler üzerinde çok etkili olabileceğini belirtmişlerdir [3].

"Sigara içmek ağırlı ve yavaş bir ölüme neden olabilir" mesajı için en etkili bulunan resimdeki şahıs Türk kimliğini yansıtmamaktadır. Benzer şekilde İngiltere Sağlık Bakanlığı'nın yaptığı çalışmada da bir kısım katılımcı resimlerdeki şahısların İngiliz toplumunu yansıtmadığını, bunun görsel mesajların etkililiğini azaltacağını belirtmiştir [17]. "Sigarayı bırakmak için doktorunuzdan veya yakınınızdaki sağlık ocağından yardım isteyin" mesajının orijinal şeklinde Avrupa'da aktif olarak kullanılan "bırakma hattı"nın telefon numarası yer almaktadır. Hollanda'da paketler üzerine uyarı mesajları konmasıyla birlikte bırakma hattına olan aramaların sayısında ve niteliğinde hızlı bir artma gözlenmiştir. Sigara paketleri üzerinde uyarı mesajlarının olmadığı dönemde bırakma hattını arayanların çoğu sigarayı bırakmaya karar vermiş veya bırakmaya zaten başlamış, orta sosyoekonomik sınıftan kişiler iken paketler üzerine mesajlar konmasından sonra daha geniş bir gruptan telefon gelmeye başlamış ve sigarayı bırakıp bırakmamaya hala

karar verememiş düşük sosyoekonomik seviyedeki kişilerin yaptığı başvurular artmıştır [19]. ABD'de yapılan çalışmada katılımcıların çoğu sigaranın iktidarsızlığa neden olabileceğinin farkında olmadığından "Sigara içmek kan akışını yavaşlatır ve cinsel iktidarsızlığa neden olur" mesajının kişileri sigarayı bırakmaya cesaretlendirebileceğine inanmamışlardır. Sigara içen erkekler, bu mesajın kişileri sigara içme konusunda tekrar düşünmeye sevkedeceğini, ancak iktidarsızlıkla ilgili bir sorun yaşanmadığı takdirde sigarayı bırakmayı sağlayamayacağını belirtmişlerdir. Bu mesajın gerçeklere dayalı bilgi içermediği, etkilenmesi olası yaş grubunun veya etkilenmiş erkeklerin yüzdesinin belirtilmesinin mesajın etkisini güçlendirebileceği iddia edilmiştir. Tüm katılımcılar, bu mesajın sınırlı bir grubu hedeflediğini düşünmüşlerdir [3].

Bu çalışmada bazı resimlerin etkili seçilme yüzdeleri cinsiyetler arasında farklılık göstermiştir. "Hamile iken sigara içmek bebeğe zarar verir" mesajı için kadınların çoğu (%55.9) c seçeneğindeki resmi bahsedilen mesajı karşılayacak en etkili görsel uyarı olarak ifade ederken erkeklerin çoğu (%44.1) b'deki resmi en etkili bulmuştur. c seçeneğindeki resimli mesaj, İngiltere'de en yüksek yüzdeyle seçilen mesajlar arasında üçüncü sırada iken bu çalışmada ilk beş içersinde yer almamıştır [17]. "Çocukları koruyun: Dumanınızı onlara solutmayın" mesajı için kadın katılımcıların b seçeneğini seçme yüzdesi (%49.8), erkeklerinkinden (%30.4) daha yüksektir. ABD'de yapılan çalışmada sigara içen anne ve ona bakan çocuğun resmedildiği "Çocuklar görür ve uygular" mesajı katılımcıların ilgisini çekmemiştir. Bunun nedeni katılımcıların çok azının çocuk sahibi olması olarak açıklanmıştır [3]. "Sigara içmek cildin erken yaşlanmasına neden olur" mesajı için kadınlara göre c seçeneği, erkeklere göre b seçeneği en etkili bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda insan ilişkileriyle, dış görünüşle ilgili mesajlar gençler tarafından daha etkili bulunmaktadır [16,17]. "Sigara içmek spermelerine zarar vererek doğurganlığı azaltır" mesajı için kadınların c'yi seçme yüzdesi (%59.5) erkeklerinkinden (%39.7) yüksektir.

Bu çalışmanın sonuçlarını etkilemiş olabilecek birtakım kısıtlılıklar şöyle sıralanabilir: 1) Anketlerin cevaplanması sırasında anketlere isim yazma zorunluluğu olmamasına ve sınıflarda okul görevlilerinden hiçbiri bulunmamasına rağmen sigara içen bazı öğrenciler bu durumu belirtmekten çekinmiş olabilir. 2) Katılımcılardan önce her bir yazılı uyarı mesajını likert ölçeğine göre en etkisiz - en etkili arasında değerlendirmeleri, sonra her bir yazılı mesajı ifade etmede en etkili olan resmi belirtmeleri istenmiştir. Görsel uyarıların tek başlarına etkililiği sorgulanmamıştır.

Sonuç olarak görsel uyarılarda resimli mesajların yazı ile belirtilenlere göre daha etkili olduğu; 9b,14b,2c,3b numaralı mesajlardaki rahatsız edici ve görsel içeriği en fazla olan boğaz kanseri, hastalıklı ağız, hastalıklı akciğer ve açık ameliyat resimlerinin %90'lara varan düzeylerde benimsendiği; sigarayı bırakma konusunda sağlık personelinin yardım alınabileceği mesajının çok benimsenmediği saptanmıştır.

## KAYNAKLAR

1. Karlıkaya C, Öztuna F, Solak ZA, ve ark. Tütün kontrolü. Toraks Dergisi 2006;7:51-64.
2. Strahan EJ, White K, Fong GT, et al. Enhancing the effectiveness of tobacco package warning labels: a social psychological perspective. Tob Control 2002;11:180-90
3. O'Hegarty M, Pederson LL, Nelson DE, et al. Reactions of young adult smokers to warning labels on cigarette packages. Am J Prev Med 2006;30:467-73.
4. Hammond D, Fong G T, McNeill A, et al. Effectiveness of cigarette warning labels in informing smokers about the risks of smoking: findings from the International Tobacco Control (ITC) Four Country Survey. Tob Control 2006;15 (Suppl 3):19-25.
5. White V, Webster B, Wakefield M, et al. Do graphic health warning labels have an impact on adolescents' smoking-related beliefs and behaviours? Addiction 2008;103:1562-71.
6. Atik D, Örten T, Var T. Sigara paketlerinin üzerindeki yazılı ve resimli uyarı mesajları: sigarayı bırakmaya gerçekten yardımcı oluyorlar mı? Toplum ve Sosyal Hizmet 2008;1:45-56.
7. Bilir N, Güçiz B, Yıldız AN. Smoking behavior and attitudes. Hacettepe Public Health Foundation Publ. No. 8, ISBN 975-94618-1-1, Ankara 1997.
8. Bilir N, Güçiz B, Yıldız AN. Assessing tobacco control strategies in Turkey, Final Report prepared by Hacettepe Public Health Foundation, Ankara 2003.
9. Centers for Disease Control and Prevention. GYTS (Global Youth Tobacco Survey), Türkiye Küresel Tütün Gençlik Araştırması 2003. [http://www.cdc.gov/tobacco/global/gyts/factsheets/2003\\_pdfs/TurkeyFactsheet2003.pdf](http://www.cdc.gov/tobacco/global/gyts/factsheets/2003_pdfs/TurkeyFactsheet2003.pdf). Updated May 29, 2009. Accessed June 10, 2009.
10. Göksel T, Cirit M, Bayındır Ü, ve ark. İzmir ili lise öğrencilerinin sigara alışkanlığını etkileyen faktörler. Toraks Dergisi 2001;2:49-53.
11. Ayık SÖ, Tavusbay N, Alptekin S, ve ark. Lise öğrencilerinin sigara alışkanlıklarını belirleyen faktörler. İzmir Göğüs Hastanesi Dergisi 2005;19:77-82.
12. Çelik P, Esen A, Yorgancıoğlu A, ve ark. Manisa ilinde lise öğrencilerinin sigaraya karşı tutumları. Toraks Dergisi 2000;1:61-6.
13. Berk S, Doğan ÖT, Nur N. Ağrı-Doğubayazıt'da lise öğrencilerinin sigara içme alışkanlıkları ve sigaraya karşı tutumları. C.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi 2007;29:149-55.
14. Vardavas CI, Connolly G, Karamanolis K, Kafatos A. Adolescents perceived effectiveness of the proposed European graphic tobacco warning labels. European Journal of Public Health 2009;19:212-7.
15. Aslan D, Bilir N, Özcebe H, Ergüder T. Türkiye'de sağlık çalışanlarının sigara içme durumları ve etkileyen faktörler. Sağlık Bakanlığı Araştırma Raporu, Ankara, 2008.
16. Devlin E, Anderson S, Hastings G, MacFayden L. Targeting smokers via tobacco product labeling: opportunities and challenges for Pan European health promotion. Health Promotion International 2005;20:41-9.
17. Consultation on the introduction of picture warnings on tobacco packs. UK Health Ministry, May 2006.
18. International Resource Center. Warning labels: Fact Sheets, examples by country and jurisdiction. [http://tobaccofree-center.org/files/pdfs/en/WL\\_examples\\_en.pdf](http://tobaccofree-center.org/files/pdfs/en/WL_examples_en.pdf). Accessed May, 2009.
19. Willemsen MC, Simons C, Zeeman G. Impact of the new eu health warnings on the dutch quit line. Tob Control 2002;11:381-2.

### Ek 1. Yazılı Uyarı Mesajları

1. Sigara içenler genç yaşta ölür
2. Sigara içmek damarları tıkar, kalp krizine ve felçlere neden olur
3. Sigara içmek ölümcül akciğer kanserine neden olur
4. Hamile iken sigara içmek bebeğe zarar verir
5. Çocukları koruyun: Dumanınızı onlara solutmayın
6. Sağlık kuruluşları sigarayı bırakmada size yardımcı olabilir
7. Sigara içmek yüksek derecede bağımlılık yapar, başlamayın
8. Sigarayı bırakmak ölümcül kalp ve akciğer hastalıkları riskini azaltır
9. Sigara içmek ağrılı ve yavaş bir ölüme neden olabilir
10. Sigarayı bırakmak için doktorunuzdan ve yakınınızdaki sağlık ocağından yardım isteyin
11. Sigara içmek kan akışını yavaşlatır ve cinsel iktidarsızlığa neden olur
12. Sigara içmek cildin erken yaşlanmasına neden olur
13. Sigara içmek spermilere zarar vererek doğurganlığı azaltır
14. Sigara dumanında benzen, nitrosamine, formaldehit ve hidrojen siyanit gibi kanser yapıcı maddeler bulunur
15. Sigara öldürür
16. Sigara size ve çevrenizdekilere zarar verir



## Ek 2. Görsel Uyarılar

1. Sigara / Tütün içenler genç yaşta ölür.

A B C

2. Sigara / Tütün içmek damarları tıkar, kalp krizine ve felçlere neden olur.

A B C

3. Sigara / Tütün içmek ölümcül akciğer kanserine neden olur.

A B C

4. Hamileyken Sigara / Tütün içmek bebeğe zarar verir

A B C

5. Çocuklarınızı koruyun: Dumannızı onlara solutmayın.

A B C

6. Sağlık kuruluşları sigarayı / tütünü bırakmaya size yardımcı olabilir.

A B C

7. Sigara / Tütün içmek yüksek derecede bağımlılık yapar, başlamayın.

A B C

8. Sigarayı / Tütünü bırakmak ölümcül kalp va akciğer hastalıkları riskini azaltır.

A B C

9. Sigara / Tütün içmek ağırlı yavaş bir ölüme neden olabilir

A B C

10. Sigarayı / Tütünü bırakmak için doktorunuzdan ve size en yakın sağlık ocağından yardım isteyin.

A B C

11. Sigara / Tütün içmek kan akışımı yavaşlatır ve cinsel iktirarsızlığa neden olur.

A B C

12. Sigara / Tütün içmek cildin erken yaşlanmasına neden olur.

A B C

13. Sigara / Tütün içmek spermere zarar vererek doğurganlığı azaltır.

A B C

14. Sigara / Tütün dumanında benzen, nitrozamin ve hidrojenyanit gibi kanser yapıcı marreler bulunur

A B C