

Αναπνέω  
καθαρό αέρα

Αναπνέω  
καθαρό αέρα



Καθαρός αέρας  
χωρίς καπνό τσιγάρων.

Κανείς δεν καπνίζει  
σε κλειστούς χώρους,  
στο σπίτι ή στο αυτοκίνητο.



Εισπνέω από τη μύτη  
και γεμίζω Οξυγόνο  
το σώμα μου.

Εκπνέω και απομακρύνω  
από το σώμα μου το άχρηστο  
Διοξείδιο του άνθρακα.

ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

ΕΘΝΙΚΟ  
ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
[www.hts.org.gr](http://www.hts.org.gr)

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ 2018

# Αναπνέω καθαρό αέρα



Αποφεύγω τον αέρα γύρω μου  
όταν δεν είναι καθαρός  
και περιέχει καπνό, σκόνη, καυσαέρια,  
μικρόβια ή άλλα επικίνδυνα σωματίδια.

Βήχω ή φταρνίζομαι, με το χέρι πάντα  
μπροστά στο στόμα μου.

Για να γεμίζω  
τους πνεύμονες  
και το σώμα μου  
με φρέσκο καθαρό αέρα,  
περπατώ συχνά στη φύση,  
στο βουνό, σε πάρκα,  
δενδροφυτεμένες πλατείες  
και στην παραλία.



Κολυμπώ και παίζω στη θάλασσα.  
Ο αέρας στη φύση, στο βουνό  
και ο θαλασσινός αέρας  
ωφελεί το σώμα μου.

Για να αναπνέω καθαρό αέρα  
στο σπίτι και το σχολείο  
αερίζω καθημερινά τα δωμάτια  
ανοίγοντας τα παράθυρα.

