

Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu 19 listopada

19 listopada

Światowy Dzień RZUCANIA PALENIA

ZABIJA,
niszczy zdrowie,
niszczy zdrowie,
uzależnia, upośledza zmysły,
nowotwory, POChP, ALERGIE,
uzależnia, ALERGIE,
nowotwory, POChP, udar, zawał,
nieprzyjemny zapach, żółte zęby,
nieświeży oddech,
„tytoniowa twarz”,
szkodzi dzieciom
i kobietom
w ciąży



NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO NA RZUCENIE PALENIA !!!



WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO - EPIDEMIOLOGICZNA
w BIAŁYMSTOKU

Oddział Promocji Zdrowia

Dzień ten, przypada w trzeci czwartek listopada, ma już ponad 30-letnią tradycję. Pomysł zrodził się w USA w Kalifornii, gdzie w 1974 roku zachęcono

ponad milion palaczy do odstawienia papierosów na jeden dzień. Z czasem do walki z tytoniem dołączył cały świat – zaczęły pojawiać się podobne inicjatywy. Na całym świecie tytoń zabija ponad 5 milionów osób każdego roku – w tym ponad 600 tysięcy osób, które palą biernie, wdychając dym osób palących w najbliższym otoczeniu. Choć śmiertelne skutki tego nałogu są powszechnie znane, głównym problemem związanym z rzucaniem palenia jest fakt, iż papierosy zabijają powoli – palacz może nie odczuwać skutków swojego nałogu przez wiele lat. W wielu krajach – również w Polsce – wprowadza się współcześnie zakazy palenia w miejscach publicznych. Zakazy odgórne ogrywiają zwykle niewielką rolę – znacznie lepiej działa bowiem motywacja wewnętrzna, którą każdy powinien odnaleźć w sobie.

Palenie i używanie tytoniu a COVID-19

Naukowcy są zgodni – zarówno osoby palące papierosy, jak i wapujące (używające papierosów elektronicznych i innych nowatorskich wyrobów tytoniowych), znacznie ciężiej przechodzą infekcję koronawirusem. Niektóre badania wskazują na wyższe ryzyko infekcji SARS-CoV-2 u osób palących, ale wszystkie dowodzą cięższego przebiegu COVID-19 i większej częstości zgonów z tego powodu u osób palących. W opinii ekspertów pandemia COVID-19 to doskonały moment na rzucenie palenia.

Chcesz rzucić palenie? Specjaliści Ci w tym pomogą!

Rzucanie palenia to proces, który rozpoczął się w chwili, w której zaczęłaś/eś myśleć: a może rzucić? Nie każdy potrafi sobie z tym poradzić sam. Jeśli chcesz skonsultować się ze specjalistą, zadzwoń do **Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym** – tel. **801 108 108** lub **22 211 80 15** od poniedziałku do piątku w godzinach **9.00 – 21.00** oraz w soboty w godzinach **9-00 – 15.00**. Pracujący tam eksperci udzielają porad, proponują wspólną pracę nad znalezieniem motywacji do rzucenia palenia, pomagają w opracowaniu indywidualnego planu działania oraz otoczą opieką i wsparciem w trakcie całego procesu rzucania palenia.

Więcej informacji na stronie: jakrzucicpalenie.pl

Opracowała: Barbara Szymoniuk