

„Rzuć Palenie Razem z Nami” kampania zdrowotna dla osób rzucających palenie

Co roku w trzeci czwartek listopada na całym świecie obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia. Tego dnia każdy palacz papierosów zachęcany jest aby przynajmniej na jeden dzień podjąć próbę zaprzestania palenia.

W Polsce Światowy Dzień Rzucania Palenia obchodzony jest od 1991 roku, a działania antynikotynowe podejmowane w ramach akcji wynikają z Rządowego Programu Ograniczenia Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu i mają charakter priorytetowy.



Polska jest krajem, w którym palenie tytoniu od lat stanowi jedną z najczęstszych przyczyn utraty zdrowia. Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne, głównie schorzenia układu krążenia, układu oddechowego, nowotwory, zaostrza przebieg wielu nienowotworowych chorób organizmu człowieka. Należy wspomnieć, iż papierosy są jedynym legalnie sprzedawanym na całym świecie produktem o udowodnionym działaniu rakotwórczym. W dodatku nie ma mniej szkodliwych papierosów – wszystkie papierosy, bez wyjątku, „light” czy „slim”, są tak samo szkodliwe dla zdrowia, ponieważ dostarczają tyle samo trujących substancji do organizmu.

Palenie tytoniu jest nałogiem niezwykle niebezpiecznym dla kobiet ciężarnych. Konsekwencje uzależnienia od tytoniu dotyczą nie tylko osobę palącą, ale również jej bliskich. **Bierne palenie** podnosi ryzyko zachorowania na raka płuc o jedną czwartą, zwiększa także zagrożenie zachorowania na raka krtani i przetyku. Szkodliwe jest nawet przebywanie w pomieszczeniach przesyconych zapachem dymu tytoniowego, gdyż boczny strumień dymu zawiera znacznie więcej nikotyny, tlenu węgla i innych niebezpiecznych związków.

Poza konsekwencjami zdrowotnymi, bardzo dotkliwe są także konsekwencje ekonomiczne i społeczne.

Bez względu na wiek rzucanie palenia zawsze się opłaca! Wspólnie przekonajmy innych, że warto spędzić ten dzień bez papierosa!



**Nie przystawaj z palaczami
- rzuć palenie i bądź z nami!**

Elegancka dziewczyno - nie pachnij nikotyną!



Co zyskasz rzucając palenie już dziś?

Będiesz otrzymywać więcej tlenu i będzie Ci łatwiej oddychać.

Będiesz mieć więcej energii.

Zmniejszy się ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych i częstość kaszlu.

Poprawi się Twoja kondycja fizyczna i psychiczna – zwiększy się odporność na stres i zmniejszy zachorowalność na wszelkie infekcje.

Twój wygląd zewnętrzny znacznie się poprawi: skóra, włosy i paznokcie będą w lepszym stanie, unikniesz przedwczesnych zmarszczek.

Oszczędzisz pieniądze, które będziesz mógł przeznaczyć na pożyteczniejsze cele.

**Papierosie śmierdzący
Ty zabierasz zdrowie.
Ile kieszeń ma zysku
- ten tylko się dowie,
kto cię rzucił.
Dziś szpetność twą
w całej osobie
widzę i opisuję,
nie tęsknię po tobie.**

