

Published on *Urząd Miejski w Świeciu* (<https://www.archiwum.swiecie.eu>)

Strona główna > Dzień Bez Papierosa

Dzień Bez Papierosa

19 listopada 2013



[1]

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Świeciu informuje, iż 21 listopada 2013 r. po raz kolejny obchodzimy **Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu** (corocznie trzeci czwartek listopada).

Dzień ten, ma już ponad 30-letnią tradycję. Pomysł zrodził się w USA w Kalifornii, gdzie w 1974 roku dziennikarz Lynn Smith zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. W efekcie, aż 150 tysięcy ludzi spróbowało przez jedną dobę wytrzymać bez palenia- był to wymowny w swoim rodzaju sukces. W następnych latach akcja objęła swoim zasięgiem wszystkie stany i większość pałaczy. Idea dnia, w którym zachęca się pałaczy do zerwania z nałogiem, przyjęła się także w innych krajach. Od 1991 roku w każdy trzeci czwartek listopada Fundacja [Amerykańskiego Zdrowia](#) namawia Polaków do rzucenia palenia.

Celem Międzynarodowego Dnia Bez Papierosa jest zwrócenie uwagi nie tylko na szkodliwość palenia tytoniu, ale także - i przede wszystkim - zaapelowanie do pałaczy o podjęcie decyzji mających na celu wyzwolenie się z uzależnienia, jakim jest nikotynizm. Naszym celem jest wskazanie korzyści wynikających z niepalenia papierosów oraz zerwanie z nałogiem.

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 - pałacz może nie odczuwać skutków swojego nałogu przez wiele lat. Niestety, kiedy już się pojawią, często bywa za późno. Choć ostrzeżenia [Amerykańskiego Zdrowia](#) zabija a widoczne jest na każdej paczce papierosów, informacja ta - z racji swojej powszechności - szybko traci swój wydźwięk.

W myśl nowych przepisów prawnych- strefy bezdymne powstają w: zakładach pracy, przedszkolach, szkołach, na uczelniach, w przychodniach, szpitalach, lokalach gastronomiczno-rozrywkowych, kinach, teatrach, domach kultury, obiektach sportowych, miejscach przeznaczonych do zabaw dzieci oraz na przystankach komunikacji miejskiej. Za łamanie zakazu palenia grozi kara grzywny do 500 złotych. Za nieumieszczenie informacji o zakazie palenia tytoniu właścicielowi lub zarządzającemu obiektem grozi kara do 2000 złotych.

W strategii ochrony zdrowia zapobieganie narażeniu na dym tytoniowy należy do najważniejszych i najpilniejszych zadań państwa. Realizację tego planu osiągamy poprzez tworzenie społecznego i politycznego poparcia idei - organizowanie kampanii zdrowotnych promujących zdrowy, wolny od dymu tytoniowego styl życia. Współdziałanie wielu różnorodnych instytucji i organizacji, w tym środków masowego przekazu, pozwala na zwiększenie zakresu i zasięgu działań profilaktycznych oraz stworzenia efektywnie działających koalicji na rzecz

poprawy zdrowia społeczeństwa. Podejmowane działania mają znacznie większy wpływ na postawy zdrowotne społeczeństwa, a w konsekwencji na stan zdrowia obywateli, dlatego też gorąco zachęcam, aby stali się Państwo promotorami i orędownikami idei czystego powietrza w miejscach publicznych. Wspólnie przekonajmy innych, że warto spędzić ten dzień bez papierosa.

Zwracam się z apelem – ustanówmy dzień 21 listopada Dniem Bez Papierosa lub Dniem Rzucania Palenia.

Poniżej zamieszczono numer Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym jak i pomocne strony dla osób chcących zerwać z nałogiem. Zachęcam do zapoznania się z nimi i skorzystania z oferowanej tam profesjonalnej pomocy.

- **Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym 0801 108 108 Pn-Pt. 11-19.00**
- **Skype: jakrzucicpalenie.**
- **www.jakrzucicpalenie.pl** ^[2]

Państwowy Inspektor
Sanitarny w Świeciu
Małgorzata Gackowska

Adres źródłowy: <https://www.archiwum.swiecie.eu/pl/news/dzie%C5%84-bez-papierosa-0>

Links

[1] https://www.archiwum.swiecie.eu/sites/default/files/field/image/we_dwoje_1_12439.jpg

[2] <http://www.jakrzucicpalenie.pl/>