

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

Strona główna > "Rzuć dymka"

"Rzuć dymka"

10 października 2014

**Czy wiesz,
że jesteśmy
razem już 22 lata?***
Twój Dymek.

*** Średni okres uzależnienia ko**

[1]

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Świeciu uprzejmie informuje, że rozpoczęła się kampania edukacyjno-informacyjna pn. **„A ty i Twój dymek”** A prowadzona przez Główny Inspektorat Sanitarny w Warszawie skierowana do kobiet w wieku lat 40 i więcej, które palą tytoń.

Kampania jest elementem „Aktywnego Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce. Cele i zadania na lata 2014-2018”.

Celem kampanii jest zachęcenie palących kobiet do podjęcia próby rzucania palenia oraz ukazanie korzyści z życia bez nałogu.

Jednocześnie informujemy, iż jak co roku w listopadzie obchodzimy akcję „Aktywnie palenie razem z nami”. Tegoroczna akcja przypada w dniu 20 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 palaczy. Idea dnia, w którym zachęca się palaczy do zerwania z nałogiem, przyjęła się także w innych krajach. Od 1991 roku w każdy trzeci czwartek listopada Fundacja „Aktywne Zdrowie” 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 palaczy o podjęcie decyzji mających na celu wyzwolenie się z uzależnienia, jakim jest nikotynizm.

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, „aktywne” a czy „aktywne” są tak samo szkodliwe dla zdrowia, ponieważ dostarczają tyle samo trujących substancji do organizmu.

Negatywny wpływ substancji rakotwórczych na zdrowie dotyczy również tzw. palaczy biernych, czyli tych, którzy nigdy nie palili, a przebywają w środowisku zanieczyszczonym dymem tytoniowym. Palacze bierni wdychają te same trujące i rakotwórcze substancje, inna jest jedynie skala narażenia ich na zachorowanie. Bardzo niepokoi fakt, że choć 80 proc. osób dorosłych uważa, że bierne palenie może spowodować poważne choroby u osób niepalących, prawie 50 proc. palących dorosłych przyznaje, że pali w obecności dzieci.

Najskuteczniejszym i jedynym znanym obecnie sposobem ograniczenia ryzyka zachorowania na raka płuca, i inne choroby odtytoniowe jest rzucenie palenia. Pocieszające jest, że około 50 proc. kobiet codziennie palących papierosy

chciałoby rzucić palenie. Obecnie uzależnienie od tytoniu traktowane jest jak choroba, którą trzeba leczyć. Jest wiele sposobów na uwolnienie się od uzależnienia: od silnej woli przez terapie farmakologiczne dostosowane indywidualnie dla każdego palacza, a także wsparcie psychologiczne.

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 20 listopada Dniem Bez Papierosa lub Dniem Rzucania Palenia.

Poniżej zamieszczono numer Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym jak i pomocną stronę 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**
- **www.jakrzucicpalenie.pl** [2]

W załączeniu przesyłam również w wersji elektronicznej materiały związane z ogólnopolską kampanią  z prośbą o włączenie się w działania promujące kampanię poprzez zamieszczenie na stronach internetowych Państwa Urzędu informacji na jej temat.

Adres źródłowy: <https://www.archiwum.swiecie.eu/pl/news/rzu%C4%87-dymka>

Links

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

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