



**Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny
w Jarosławiu**

ul. Grunwaldzka 7, 37-500 Jarosław

Znak sprawy: PSO.966.15.4.2021

Jarosław, dnia 2021-05-28

**Pan/i
Dyrektor**

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Jarosławiu

informuje, że 31 maja obchodzimy **Światowy Dzień Bez Tytoniu**. To święto jest okazją do zwrócenia uwagi na powszechność nałogu palenia papierosów i jego negatywne skutki zdrowotne. Kampania ma na celu szerzenie świadomości na temat zagrożeń związanych z paleniem tytoniu i jego negatywnego wpływu na zdrowie, a także wykorzystywania przemysłu nikotynowego, który jest skierowany w szczególności do młodzieży. Ma również na celu ograniczenie chorób i zgonów spowodowanych paleniem.

Światowy Dzień Bez Papierosa został ustanowiony przez WHO w 1987 roku ze względu na rosnącą liczbę osób uzależnionych i pacjentów ze schorzeniami wywołanymi przez palenie papierosów – głównie nowotworami płuc, przełyku, krtani, gardła czy trzustki. Ma być zachętą, by nałogowcy, przynajmniej na 24 godziny powstrzymali się od wszystkich form konsumpcji tytoniu. Dotyczy to ludzi na całym świecie. Bo jak wyliczają specjaliści WHO po papierosy sięga regularnie ponad miliard osób na całym globie.

Tytoń powoduje każdego roku 8 milionów zgonów, w dobie panującej epidemii naukowcy zwracają również uwagę, że przebieg COVID- 19 może być cięższy u osób palących. Czy to skłoni nas do rozstania z nałogiem?

Rzucenie palenia może być trudne, zwłaszcza w obliczu dodatkowego stresu społecznego i gospodarczego, który nastąpił w wyniku pandemii, ale istnieje wiele powodów, dla których warto rzucić palenie.

Oto niektóre korzyści z rzucenia palenia:

- już po 20 minutach rzucenia palenia Twoje tętno spada,
- w ciągu 12 godzin poziom tlenu we krwi spada do normy,
- w ciągu 2-12 tygodni poprawia się krążenie i poprawia się czynność płuc,
- w ciągu 1-9 miesięcy kaszel i duszności ustępują,
- w ciągu 5-15 lat ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu osoby niepalącej,

- w ciągu 10 lat śmiertelność z powodu raka płuc jest o połowę niższa niż wśród palaczy,
- w ciągu 15 lat ryzyko choroby serca jest takie, jak u niepalących

Wyłączmy palenie od dziś

#Commit To Quit

W związku ze Światowym Dniem Bez Tytoniu obchodzonym 31 maja przesyłam w załączeniu plakaty do wykorzystania na Państwa stronach internetowych i profilach na Facebook`u.

Załączniki- 4

Państwowy Powiatowy
Inspektor Sanitarny
w Suwałkach
Legeny
mgr inż. Jasiłwiga Marycka-Legeny

Otrzymują:

1. Adresaci wg. rozdzielnika (e mail)
2. a/a

RML



Szczepienia przeciw COVID-19

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ