

31 maja

ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ PAPIEROSA



Papierosy robi się z liści tytoniu przetwarzanych w opalanych drewnem piecach. Następnie dodaje się różne chemikalia, w tym „poprawiające”
zapach

i smak. Dym tak spreparowanego tytoniu zawiera 4 000 różnych substancji chemicznych, setki z nich są trujące, a co najmniej 40 ma działanie rakotwórcze, inne powodują uzależnienie.



Oto niektóre z 4 tys. związków chemicznych, w tym 40 rakotwórczych zawartych w dymie tytoniowym.



☠ substancje o właściwościach rakotwórczych

Fazy rozwoju nałogu tytoniowego są następujące:

1. Przygotowanie
2. Próbowanie
3. Eksperymentowanie
4. Regularne palenie
5. Uzależnienie



- ▶ **Przygotowanie** - to czas, w którym dziecko oswaja się z paleniem osób dorosłych, rodziców, rodzeństwa i innych znajomych osób.
- ▶ **Próbowanie** - Chodzi tu o pierwsze 2-3 „pociągnięcia”. Z badań wynika, że w wieku 13 lat próbowało palić 31% młodzieży.
- ▶ **Eksperymentowanie** - polega na powtarzaniu palenia, choć jeszcze nieregularne. W tym czasie sięga się po papierosa w szczególnych sytuacjach, np. spotkania koleżeńskie.
- ▶ **Regularne palenie** - oznacza wypalanie papierosów w stałych odstępach z rosnącą częstotliwością.
- ▶ **Uzależnienie** - cechuje się fizjologicznym zapotrzebowaniem na nikotynę.



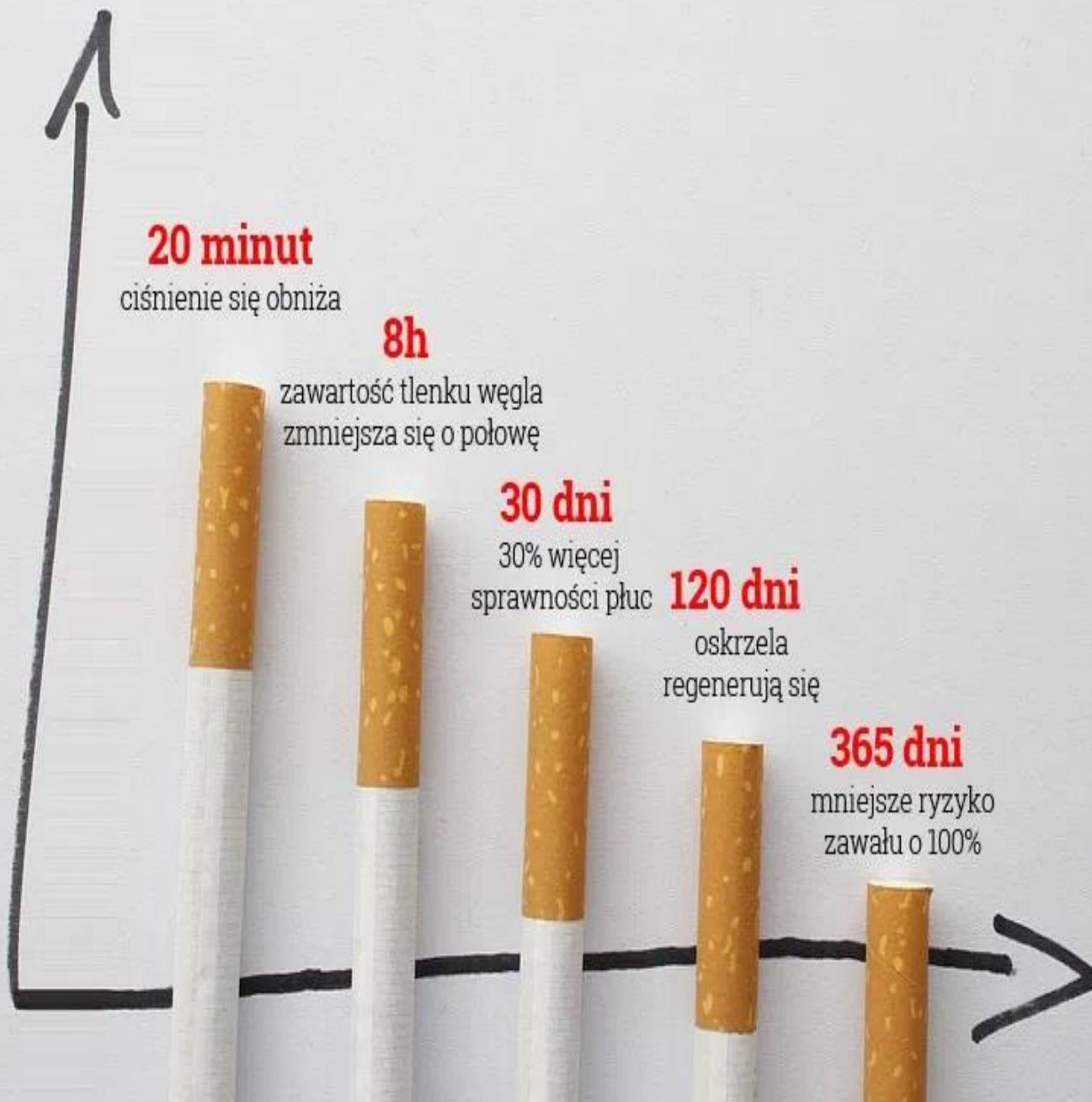
DLACZEGO PALENIE JEST SZKODLIWE?

- ▶ Palenie tytoniu na świecie jest przyczyną prawie 4 milionów zgonów rocznie
- ▶ W Polsce choroby odtytoniowe są przyczyną zgonu co drugiego palacza w wieku 35-69 lat
- ▶ Każdy papieros skraca życie o 5,5 minuty, czyli przeciętny palacz dobrowolnie rezygnuje z dłuższego życia



Co grozi palaczowi?





20 minut

ciśnienie się obniża

8h

zawartość tlenku węgla
zmniejsza się o połowę

30 dni

30% więcej
sprawności płuc

120 dni

oskrzela
regenerują się

365 dni

mniejsze ryzyko
zawału o 100%

Co zyskasz, jeśli rzucisz palenie:



Korzyści z zaprzestania palenia odczuwane są w wielu wymiarach: zdrowotnym, ekonomicznym, psychologicznym, społecznym a nawet estetycznym.

Nie poddawaj się przy niepowodzeniach, podejmuj kolejne próby i szukaj specjalistycznej pomocy!

Nikotynowa twarz

Paląc papierosy szybciej się zestarzejesz.

Zwiększasz prawdopodobieństwo wystąpienia wcześniejszej menopauzy i osteoporozy.

Twoja skóra szybciej się zestarzeje i pokryje zmarszczkami. Proces ten może się zacząć już w wieku 30 lat.

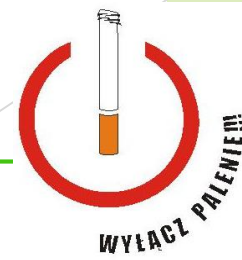
Twoje zęby pokryją się kamieniem, palce i skóra będą żółte, a oddech nieświeży.



Zakaz palenia obowiązuje:

- w zakładach pracy,
- w przychodniach i szpitalach,
- w przedszkolach, szkołach, na uczelniach,
- oraz w miejscach przeznaczonych do zabaw dzieci.

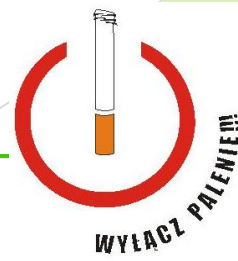
Więcej dowiesz się z artykułu 5 ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych



Zakaz palenia obowiązuje również:

- w kinach, teatrach, domach kultury,
- lokalach gastronomiczno-rozrywkowych,
- w obiektach sportowych,
- na przystankach komunikacji publicznej.

Więcej dowiesz się z artykułu 5 ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych



Za palenie w strefie tak oznaczonej:



**ZAKAZ
PALENIA**

**grozi karą
grzywny
do 500 złotych**

