

W walce z nałogiem palenia nagrodą jest życie i zdrowie każdego człowieka!

Osoby uzależnione mogą skorzystać z pomocy udzielanej przez Telefoniczną Poradnię Pomocy Palącym pod numerem **801 108 108**.

Pomocy w rzucaniu palenia udzielają poradnie zajmujące się profilaktyką i terapią uzależnienia od tytoniu oraz lekarze rodzinni.

Żaden inny pojedynczy czynnik nie ma tak istotnego negatywnego wpływu na stan zdrowia jak tytoń. Na choroby odtytoniowe każdego roku umiera 5 mln ludzi. Według Światowej Organizacji Zdrowia, jeżeli obecna tendencja utrzyma się do 2030 r., z powodu palenia tytoniu może umrzeć rocznie 8 mln osób.

Palenie tytoniu w Polsce jest główną przyczyną zgonów z powodu chorób odtytoniowych i raka płuc. Największy odsetek palaczy odnotowuje się w przedziale wiekowym 45-59 lat (53% mężczyzn). Niepokojąca jest też utrzymująca się od kilku lat tendencja wzrostowa częstości codziennego palenia wśród osób w wieku 20-29 lat.

Niebezpieczne dla zdrowia i życia ludzkiego jest również tak zwane bierne palenie, czyli wdychanie dymu papierosowego wydychanego przez palących i wydobywającego się swobodnie z tłącego się tytoniu. Wdychanie dymu tytoniowego z papierosa palonego przez inną osobę w tym samym pomieszczeniu jest szczególnie niebezpieczne dla zdrowia, gdyż jego boczny strumień zawiera od 5 do 15 x więcej tlenu węgla i od 2 do 20 x więcej nikotyny, niż dym wydychany przez palaczy. Wdychanie dymu wydychanego przez palaczy zwiększa u osób niepalących ryzyko wystąpienia raka płuc i chorób serca (np. choroby niedokrwiennej serca). Ponadto dym ten zawiera wiele substancji alergizujących, powodujących uczulenia, a w konsekwencji astmę. Dodatkowo kontakt osób niepalących z dymem tytoniowym osłabia ich zdolność do pracy, zmniejsza wydajność i pogarsza samopoczucie.

Co zyskasz, rzucając palenie już dziś?

- ✓ **Będziesz otrzymywać więcej tlenu.**
- ✓ **Będziesz mieć więcej energii.**
- ✓ **Zmniejszy się u Ciebie ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych i częstość pojawiania się kaszlu.**
- ✓ **Poprawi się Twoja kondycja fizyczna i psychiczna – zwiększy się odporność na stres i przeciwności.**
- ✓ **Potrawy będą pachniały i smakowały lepiej.**
- ✓ **Twoja skóra i paznokcie będą w lepszym stanie, będziesz mieć mniej zmarszczek.**
- ✓ **Twoje ubrania, włosy i mieszkanie będą pachniały.**
- ✓ **Zaoszczędzone pieniądze przeznaczysz na inne cele.**



15 listopada 2010 r. weszła w życie ustawa z dnia 8 kwietnia 2010 r. o zmianie ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych oraz ustawy o Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Ustawa zabrania m.in. palenia wyrobów tytoniowych na terenie zakładów opieki zdrowotnej,

jednostek organizacyjnych systemu oświaty i pomocy społecznej, na terenie uczelni, w pomieszczeniach zakładów pracy, w lokalach gastronomiczno-rozrywkowych, w środkach transportu publicznego, na przystankach komunikacji miejskiej, w pomieszczeniach obiektów sportowych, w miejscach przeznaczonych do zabaw dzieci, czy w innych pomieszczeniach dostępnych do użytku publicznego.

Nowelizacja ustawy nakłada na właściciela obiektu lub środka transportu obowiązek umieszczenia w widocznym miejscu informacji o zakazie palenia tytoniu.

Sprzedawca wyrobów tytoniowych zobowiązany jest umieścić widoczną i czytelną informację o zakazie sprzedaży tych wyrobów osobom do lat 18.

Wykroczeniem zagrożonym karą grzywny do 2 000 zł jest sprzedaż wyrobów tytoniowych nieletnim, brak informacji o zakazie sprzedaży tym osobom oraz nieumieszczenie informacji o zakazie palenia w wyznaczonych ustawą miejscach.

Jako przestępstwa ustawodawca wskazał czyny określone jako reklamowanie, promowanie, sponsorowanie wyrobów tytoniowych oraz eksponowanie w punktach sprzedaży przedmiotów imitujących opakowania wyrobów tytoniowych.

Obecnie trwają dyskusje nad tym, aby zakazy objęły także e-papierosy.

Palenie tytoniu w miejscach zabronionych zagrożone jest karą grzywny do 500 zł.

Opracowanie:
Pedagogzy, Zespół ds. Analizy Działań Profilaktycznych, Szkolny Koordynator ds. Programu „Szkoła Promująca Zdrowie”.