

# Światowy Dzień bez Tytoniu

Hasło przewodnie tegorocznej akcji ogłoszone przez Światową Organizację Zdrowia brzmi:

**„Commit to quit”,**

co w wolnym tłumaczeniu sugeruje zobowiązanie do zakończenia nałogu / złożenie obietnicy rzucenia palenia.

Postanowienie skutecznego pozbycia się nałogu jest szczególnie istotne w kontekście obecnej sytuacji epidemicznej. Pomimo pojawiających się różnych informacji na temat wpływu palenia tytoniu na częstość występowania i sposób przebiegu zakażenia SARS-CoV-2, Światowa Organizacja Zdrowia stoi na stanowisku, że palacze są prawdopodobnie bardziej podatni na zachorowanie. Dzieje się tak dlatego, że ich palce mają częsty kontakt z ustami, przez co łatwiej dochodzić może do przeniesienia wirusa. Taka sama sytuacja dotyczy palenia e-papierosów oraz korzystania z fajek wodnych, których ustnik używany jest przez wiele osób podczas spotkań towarzyskich. Jak sugerują niektóre wyniki badań, palenie tytoniu w miejscach publicznych lub w skupiskach ludzi może sprzyjać zakażeniom koronawirusem z uwagi na fakt, iż wydychany dym tytoniowy zawiera kropelki śliny, za pomocą których może dochodzić do transmisji wirusa.

Od dawna wiadomo także, że palenie tytoniu sprzyja występowaniu infekcji dróg oddechowych, schorzeń sercowo-naczyniowych, a także jest najczęstszą przyczyną raka płuc oraz najważniejszym czynnikiem ryzyka przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP). Prowadzone statystyki pokazują, że inhalacja dymu tytoniowego zwiększa ryzyko objawowego przebiegu infekcji SARS-CoV-2, a palacze dwukrotnie częściej niż osoby niepalące trafiają do szpitala. Z uwagi na uszkodzenia płuc wywoływane przez dym tytoniowy / parę papierosów elektronicznych są oni w większym stopniu narażeni na ryzyko niewydolności oddechowej, która jest najczęstszą przyczyną śmierci w przypadku COVID-19.

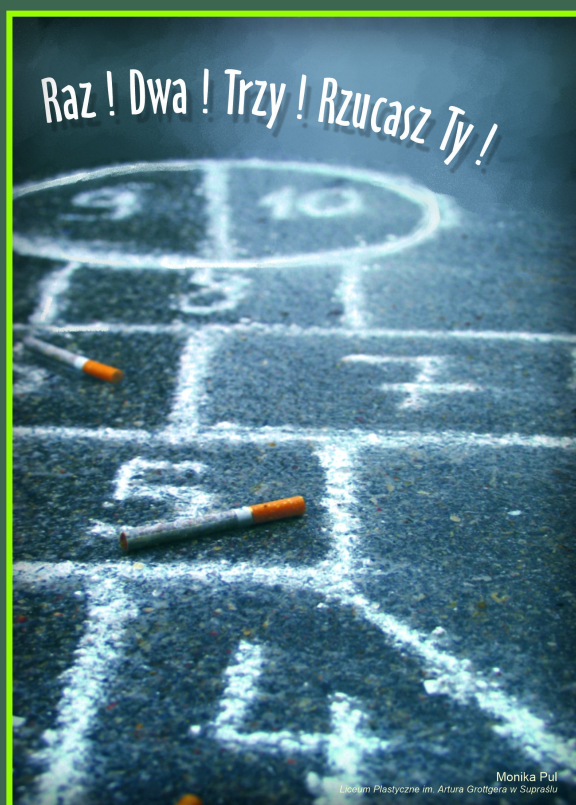
WHO rekomenduje zatem rzucenie palenia nie tylko ze względu na panującą pandemię, ale dla ogólnej poprawy stanu zdrowia. Jako, że najskuteczniejszym sposobem zapobiegania chorobom odytoniowym i zachowania dobrego zdrowia u palaczy jest zerwanie z nałogiem, bardzo proszę o podjęcie działań profilaktycznych w środowisku lokalnym, służących zapoznaniu społeczeństwa z negatywnymi skutkami palenia tytoniu i wyrobów powiązanych. W załączeniu przesyłam materiały do wykorzystania w działaniach kampanijnych. Zachęcam do upowszechniania informacji oraz podejmowania działań edukacyjnych.

WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W BIAŁYMSTOKU



**31 MAJA**  
Światowy Dzień bez Tytoniu

**Może w tym roku postanowisz  
na dobre rozstać się z nałogiem ?**



**Dla siebie. Dla zdrowia.  
Dla rodziny. Dla środowiska.**

**Zrób to skutecznie !**

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym **801 108 108**

[www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl)