

# Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu 2024



Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu w 2024 roku przypada w dniu 21 listopada. W Polsce obchodzony jest corocznie od 1991 roku w trzeci czwartek listopada. Pomysł akcji powstał w Stanach Zjednoczonych z inicjatywy dziennikarza Lynna Smitha, który w 1974 roku zainicjował, w ramach czytelników swojej gazety, akcję jednodniowego wstrzymania się od palenia tytoniu. Idea obchodzonego w Polsce i na świecie „Światowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu” ma na celu zwrócenie uwagi społeczeństwa na negatywne skutki palenia tytoniu, które wpływają na stan zdrowia człowieka, m.in. prowadzą do takich chorób jak:

- choroby układu oddechowego (POCHP, zapalenie płuc);
- choroby układu krążenia (niedokrwienna choroba serca, choroba naczyń mózgowych, zwyrodnienie mięśnia sercowego, miażdżycy tętnic, tętniak aorty);
- nowotwory (płuc, przełyku, jamy ustnej, krwi, nerek, górnych dróg oddechowych, pęcherza moczowego).

Wyżej wymienione skutki spowodowane są paleniem papierosów, a w ostatnich latach również e-papierosów. Działania podczas Światowego Dnia Rzucania Palenia mają zachęcić osoby palące do zaprzestania palenia oraz zwrócić uwagę na fakt, iż osoby niepalące (w tym dzieci) mają prawo do przebywania w przestrzeni publicznej wolnej od dymu tytoniowego, bez narażania na tzw. „bierne” palenie.

Nie jest za późno aby rzucić palenie!

Potrzebujesz wsparcia?

Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym: 801-108-108 lub wejdź na stronę:

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

W nawiązaniu do obchodów Światowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu, Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Ostrowie Wlkp. informuje, iż w dniu **21.11.2024** roku będzie przeprowadzona akcja prozdrowotna, w ramach której zorganizowany zostanie Punkt Konsultacyjno-Informacyjny w **Przychodni NZOZ Provita przy ulicy M. Konopnickiej 2A w Ostrowie Wielkopolskim na I piętrze. Punkt Konsultacyjno-Informacyjny będzie działał w godzinach od 12:00 do 13:30.** W Punkcie będzie można pozyskać materiały edukacyjne dotyczące szkodliwości palenia tytoniu i uzyskać poradę jak zerwać z nałogiem, a osoby palące będą mogły zbadać zawartości tlenku węgla w wydychanym powietrzu. Wszystkich chętnych zapraszamy do odwiedzenia naszego Punktu Konsultacyjno-Informacyjnego.