**Kampania „Deklaruję – nie palę!”**

Światowa Organizacja Zdrowia rozpoczęła całoroczną globalną kampanię z okazji   
Światowego Dnia Bez Tytoniu 2021 - „Deklaruję – nie palę!”, która ma na celu wsparcie 100 milionów ludzi na całym świecie w ich próbach rzucenia palenia poprzez różne inicjatywy   
i rozwiązania cyfrowe. Pomoże stworzyć zdrowsze środowisko sprzyjające rzucaniu palenia poprzez:

• opowiadanie się za zdecydowaną polityką zaprzestania palenia tytoniu,

• promowanie zwiększonego dostępu do usług w zakresie rzucania palenia,

• podnoszenie świadomości na temat taktyk przemysłu tytoniowego,

• umożliwienie użytkownikom tytoniu podejmowania skutecznych prób rzucenia palenia   
poprzez inicjatywy „rzuć i wygraj”.

Na całym świecie około 780 milionów ludzi twierdzi, że chce rzucić palenie, ale tylko 30%   
z nich ma dostęp do narzędzi, które mogą pomóc im przezwyciężyć fizyczne i psychiczne uzależnienie od tytoniu. WHO oraz jej partnerzy chcą zapewnić ludziom narzędzia   
potrzebne do podjęcia skutecznej próby rzucenia palenia.

Rzucenie palenia przynosi natychmiastowe i długoterminowe korzyści zdrowotne.   
Już po 20 minutach od rzucenia palenia spada tętno. W ciągu 12 godzin poziom tlenku węgla we krwi wraca do normy. W ciągu 2–12 tygodni poprawia się krążenie i czynność płuc. W ciągu 1-9 miesięcy ustępują kaszel i duszność. W ciągu 5–15 lat ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu porównywalnego do osób niepalących. W ciągu 10 lat   
śmiertelność z powodu raka płuc jest o około połowę mniejsza niż wśród palaczy. W ciągu 15 lat ryzyko wystąpienia chorób serca jest takie, jak u niepalących.

WHO ustanowiło nową inicjatywę „Access Initiative for Quitting Tobacco”, która   
zapewnia ludziom na całym świecie między innymi bezpłatny dostęp do poradnictwa  
 cyfrowego. Nawiązało współpracę z firmami technologicznymi, takimi jak Facebook, WhatsApp i Soul Machines, aby podnieść świadomość i wspierać użytkowników tytoniu   
w rzucaniu palenia przy pomocy chatbotów i cyfrowych pracowników służby zdrowia.   
Na przykład Florence - doradca cyfrowy, oparty na sztucznej inteligencji, pomaga ludziom opracować spersonalizowany plan rzucenia palenia i kieruje ich do dostępnych aplikacji   
mobilnych i bezpłatnych infolinii dotyczących rzucania palenia w ich krajach.   
W międzyczasie Quit Challenge na WhatsApp dostarcza zarejestrowanym użytkownikom bezpłatne wiadomości o tym, jak rzucić palenie, bezpośrednio na ich telefony komórkowe. Te i inne globalne i regionalne narzędzia w zakresie rzucania palenia zostaną wprowadzone w ramach kampanii na Światowy Dzień Bez Tytoniu 2021, po raz kolejny potwierdzają,   
że usługi w zakresie rzucania palenia poprawiają zdrowie, ratują życie i oszczędzają   
pieniądze.

Więcej na stronie Światowej Organizacji Zdrowia:

https://www.euro.who.int/en/media-centre/events/events/2021/05/world-no-tobacco-day-2021-commit-to-quit

Grafiki przygotowane na Światowy Dzień Zdrowia można wykorzystać w działaniach.