

# Światowy Dzień Bez Tytoniu 2021

pod hasłem  
„Zobowiąż się do rzucenia palenia”



WHO uruchamia całoroczną globalną kampanię z okazji Światowego Dnia Bez Tytoniu 2021 pod hasłem „Zobowiąż się do rzucenia palenia”

Pandemia COVID-19 doprowadziła do tego, że miliony użytkowników tytoniu mówi, że chcą rzucić palenie. Kampania będzie wspierać co najmniej 100 milionów ludzi, którzy próbują rzucić palenie poprzez społeczności osób, które rzuciły palenie.

„Zobowiązanie się do rzucenia palenia” pomoże stworzyć zdrowsze środowisko, które będzie sprzyjało rzuceniu palenia tj. opowiadanie się za zdecydowaną polityką rzucania palenia; zwiększenie dostępu do usług w zakresie rzucania palenia; podnoszenie świadomości na temat taktyk przemysłu tytoniowego i wzmacnianie pozycji użytkowników wyrobów tytoniowych w podejmowaniu skutecznych prób rzucenia palenia poprzez inicjatywy „rzucić i wygrać”.

Zobowiązanie do rzucenia palenia znajdziesz tutaj:

<https://translate.google.com/translate?hl=pl&sl=en&u=https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2021&prev=search&pto=aue>

Rzucenie palenia jest wyzwaniem, zwłaszcza z dodatkowymi stresami społecznymi i ekonomicznymi, które pojawiły się w wyniku pandemii. Na całym świecie około 780 milionów ludzi twierdzi, że chce rzucić palenie, ale tylko 30% z nich ma dostęp do narzędzi, które mogą im w tym pomóc. WHO wraz z partnerami zapewni ludziom narzędzia i zasoby potrzebne do podjęcia udanej próby rzucenia palenia.

„Palenie zabija 8 milionów ludzi rocznie, ale jeśli użytkownicy potrzebują większej motywacji do rzucenia nałogu, pandemia stanowi odpowiednią zachętę” - powiedział dyrektor generalny WHO, dr Tedros Adhanom Ghebreyesus.

WHO opublikowało na początku tego roku raport naukowy pokazujący, że palacze są bardziej narażeni na zachorowanie na ciężką chorobę i śmierć z powodu COVID-19. Tytoń jest również głównym czynnikiem ryzyka chorób niezakaźnych, takich jak choroby układu krążenia, nowotwory, choroby układu oddechowego i cukrzyca. Ponadto osoby żyjące z tymi schorzeniami są bardziej narażone na ciężki COVID-19.

W ramach kampanii wdrożone zostaną zarówno globalne, jak i regionalne narzędzia do rzucania palenia. [Cyfrowy pracownik służby zdrowia WHO 24/7](#), który pomaga ludziom rzucić palenie, jest dostępny w języku angielskim i wkrótce będzie także w języku arabskim, chińskim, francuskim, rosyjskim i hiszpańskim.

„Miliony ludzi na całym świecie chcą rzucić palenie - musimy wykorzystać tę szansę i zainwestować w usługi, które pomogą im odnieść sukces, jednocześnie wzywając wszystkich do rezygnacji z przemysłu tytoniowego i ich interesów” - powiedział dr Ruediger Krech, dyrektor ds. Promocji zdrowia.

WHO wzywa wszystkie rządy do zapewnienia swoim obywatelom dostępu do krótkich porad, bezpłatnych linii rzucania palenia, mobilnych i cyfrowych usług rzucania palenia, terapii zastępujących nikotynę i innych narzędzi, które pomagają ludziom rzucić palenie. Silne usługi w zakresie rzucania palenia poprawiają zdrowie, ratują życie i oszczędzają pieniądze.

## **Ponad 100 powodów, dla których warto rzucić palenie**

Tytoń powoduje każdego roku 8 milionów zgonów. Kiedy w tym roku ujawniono dowody na to, że palacze byli bardziej narażeni na ciężką chorobę z powodu COVID-19 w porównaniu z osobami niepalącymi, skłoniło to miliony palaczy do rzucenia palenia. Rzucenie palenia może być trudne, zwłaszcza w obliczu dodatkowego stresu społecznego i gospodarczego, który nastąpił w wyniku pandemii, ale istnieje wiele powodów, aby rzucić palenie.

Korzyści z rzucenia palenia są niemal natychmiastowe. Już po 20 minutach rzucenia palenia Twoje tętno spada. W ciągu 12 godzin poziom tlenu węgla we krwi spada do normy. W ciągu 2-12 tygodni poprawia się krążenie i poprawia się czynność płuc. W ciągu 1-9 miesięcy kaszel i duszność ustępują. W ciągu 5-15 lat ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu osoby niepalącej. W ciągu 10 lat śmiertelność z powodu raka płuc jest o połowę niższa niż wśród palaczy. W ciągu 15 lat ryzyko choroby serca jest takie, jak u niepalących. Jeśli to nie wystarczy, oto kilka innych powodów!

## **Zobacz publikację WHO**

### **„Ponad 100 powodów, aby rzucić palenie”**

Źródło:

<https://translate.google.com/translate?hl=pl&sl=en&u=https://www.who.int/news/item/08-12-2020-who-launches-year-long-campaign-to-help-100-million-people-quit-tobacco&prev=search&pto=aue>