

### Światowego Dnia Bez Tytoniu



Hasłem przewodnim tegorocznego Światowego Dnia Bez Tytoniu, obchodzonego w piątek (31 maja), był „**Zakaz reklamy i promocji tytoniu oraz sponsoringu przez firmy tytoniowe**”. Celem tegorocznych obchodów Światowego Dnia bez Tytoniu było przyczynienie się do ochrony obecnych i przyszłych pokoleń przed skutkami zdrowotnymi, społecznymi i ekonomicznymi wynikającymi z narażenia na dym tytoniowy poprzez działania wspierające zakaz reklamy i promocji wyrobów tytoniowych oraz sponsorowania przez firmy tytoniowe.

Kompleksowe zakazy w tym obszarze prowadzą do zmniejszenia liczby osób rozpoczynających palenie oraz do zmniejszania liczby osób palących. Jest to jeden z najbardziej opłacalnych sposobów na zmniejszenie popytu na wyroby tytoniowe. Mimo skuteczności kompleksowych zakazów, zgodnie z raportem WHO z 2011 r. na temat epidemii palenia tytoniu, tylko 6% ludności świata jest w pełni chroniona przed narażeniem na reklamę, promocję i inne taktyki stosowane przez przemysł tytoniowy. Istotnym elementem prowadzonych działań jest również informowanie o zdrowotnych skutkach

## Dzień bez tytoniu

Wpisany przez Administrator

niedziela, 02 czerwca 2013 15:08 - Poprawiony poniedziałek, 03 czerwca 2013 09:09

---

czynnego i biernego palenia tytoniu oraz edukacja społeczeństwa na temat zapisów ustawy z dnia 9 listopada 1995 o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych oraz możliwości zgłaszania przypadków łamania zakazu reklamowania i promocji wyrobów tytoniowych i zakazu sponsorowania przez formy tytoniowe działalności sportowej, kulturalnej, oświatowej, zdrowotnej i społeczno-politycznej.

Palenie papierosów jest niebezpiecznym uzależnieniem, niosącym za sobą wiele negatywnych skutków. Sięgając po papierosa, nie zdajemy sobie sprawy, jak szybko możemy wpaść w nałóg. Niewinne „puszczanie dymka” dla szpanu, mody czy towarzystwa, często kończy się tym, że człowiek staje się ofiarą nikotyny. Zanim sięgniemy po papierosa, zastanówmy się, czy palenie papierosów szkodzi?



Jakie skutki ponosimy?

Każdy papieros - zabiera około 10 minut, jest to czas stracony na kupowanie papierosów i samo palenie. Dziennie - wypalenie jednej paczki papierosów zajmuje 3 godziny i 30 minut, rocznie prawie 1160 godzin, a w ciągu 10 lat to aż 12000 godzin. 500 dni swojego życia przeznaczamy na trucie siebie i innych dymem tytoniowym. Palenie to nie tylko strata czasu, to również wyraźna strata finansów.

## Dzień bez tytoniu

Wpisany przez Administrator

niedziela, 02 czerwca 2013 15:08 - Poprawiony poniedziałek, 03 czerwca 2013 09:09

---



Co zamiast wydatków na papierosy?

Paczka papierosów kosztuje ok. 10 zł. Jeżeli pali tylko jedna osoba w rodzinie, to za pieniądze zaoszczędzone na papierosach można kupić:

1 dzień = 10 zł - dobre czasopismo

4 dni = 40 zł - 2 bilety do kina

1 tydzień = 70 zł - książka, sprzęt do komputera

1 miesiąc = 310 zł - sprzęt AGD/RTV, kilka ubrań, jedzenie, wizyta w salonie kosmetycznym, akumulator

4 miesiące = 1240 zł - rower górski

6 miesięcy = 1860 zł - telewizor

1 rok = 3720 zł - wycieczka zagraniczna

10 lat = 37200 zł - działka rekreacyjna/splata kredytu

Pamiętajmy, że lepiej zapobiegać niż leczyć.

Zespół Promocji Zdrowia