Światowy Dzień bez Tytoniu

[1]

Każdego roku dzień 31 maja obchodzony jest przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) i jej partnerów jako Światowy Dzień bez Tytoniu. Jego celem jest zwrócenie uwagi społeczności międzynarodowej na ryzyko zdrowotne związane z paleniem tytoniu oraz propagowania działań na rzecz redukcji konsumpcji tytoniu.

Palenie tytoniu stanowi główną i możliwą do wyeliminowania przyczynę przedwczesnych zgonów na świecie.

Światowy dzień bez tytoniu w Toruniu. Towarzystwo Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom 30 maja 2015 r. zaprasza na Akcję Profilaktyczną z okazji Światowego Dnia Bez Tytoniu Wydarzenie ma na celu zwrócenie uwagi mieszkańców Torunia na wagę wczesnej profilaktyki oraz uświadomienie wpływu używania tytoniu na zdrowie.

W ramach akcji uruchomiony zostanie Uliczny Punkt Konsultacyjny
na Rynku Nowomiejskim, gdzie bezpłatnie będzie można skorzystać z następującej oferty:

- specjalistycznych konsultacji dla osób z problemem uzależnienia od tytoniu prowadzonych przez Specjalistę Terapii Uzależnień,
- pomiaru ciśnienia krwi i stężenia tlenku węgla w płucach palaczy (aparatem Smoke Check),
- materiałów informacyjno-edukacyjnych

Pracownicy TPPU oraz przeszkoleni Młodzieżowi Liderzy będą prowadzić rozmowy z zainteresowanymi osobami motywujące do rzucenia palenia tytoniu. Rozmowy połączone będą z kolportażem materiałów profilaktycznych na temat szkodliwości palenia tytoniu.

Podczas trwania obchodów Światowego Dnia Bez Tytoniu odbędą się także wydarzenia towarzyszące:

- **Antynikotynowy Pochód** przygotowany przez Młodzieżowych Liderów, który ruszy spod Siedziby TPPU i przejdzie ulicami Starówki. Młodzież zaśpiewa „Antynikotynowy Protest Song" i zaprosi mieszkańców Torunia do wzięcia udziału w Akcji.
- **Pantomima pt. „Moment" –** Liderzy odegrają krótkie scenki obrazujące sytuacje, w których ludzie sięgają po papierosa i pokażą, co może im pomóc wyjść z uzależnienia. Happening zostanie odegrany trzykrotnie (o godzinie 10.30, 12.30 i 14.30).

Warto wiedzieć:

- stan naszego zdrowia zależy w **40-60%** od nas samych, naszych decyzji, nawyków i przyzwyczajeń – naszego stylu życia (zredukowanie palenia tytoniu w znaczny sposób mogłoby ograniczyć liczbę przedwczesnych zgonów wśród Polaków),
- papierosy są jedynym legalnie sprzedawanym na całym świecie produktem o udowodnionym działaniu rakotwórczym - **nie ma mniej szkodliwych papierosów**– wszystkie papierosy, bez wyjątku, „light" czy „slim" są tak samo szkodliwe dla zdrowia ponieważ dostarczają tyle samo trujących substancji do organizmu.dym tytoniowy zawiera 4 000 różnych substancji chemicznych, w tym kilkaset toksycznych i co najmniej **50** o udowodnionym działaniu rakotwórczym,
- negatywny wpływ substancji rakotwórczych na zdrowie dotyczy również tzw. palaczy biernych czyli tych, którzy nigdy nie palili, a przebywają w środowisku zanieczyszczonym dymem tytoniowym (palacze bierni wdychają te same trujące i rakotwórcze substancje, inna jest jedynie skala narażenia ich na zachorowanie),
- aczkolwiek 80% osób dorosłych zdaje sobie sprawę, że bierne palenie może spowodować poważne choroby u osób niepalących to prawie **50%** palących dorosłych przyznaje, że pali w obecności dzieci - oznacza to, że codziennie około 4 mln dzieci ma kontakt z dymem tytoniowym!

Odnośniki:

[1] https://www.torun.pl/sites/default/files/papierosy_torun_dzien_2.jpg