

31 МАЙ 2021 СВЕТОВЕН ДЕН БЕЗ ТЮТЮН

Мото: „Реши и се откажи!“

По традиция всяка година по инициатива на Световната здравна организация (СЗО) на 31 май се отбелязва Световния ден без тютюн. Събитието се провежда в страните по целия свят, като се подчертават рисковете за здравето, свързани с употребата на тютюн и се призовава за ефективна политика за намаляване на нивата на потребление.

За 2021 година темата на Световния ден без тютюн е **„Реши и се откажи!“**

Целта на кампанията е да помогне на 100 милиона души по света да се откажат от тютюнопушенето. В условията на пандемия COVID -19 много пушачи, в ситуация на изолация, вземат решение да се откажат от тютюнопушенето. В същото време преодоляването на тютюневата зависимост се оказва не толкова лесно, особено отчитайки допълнителния стрес от социално – икономическите трудности на пандемията.

СЗО дава поне 100 причини да се откажете още сега

Ползите от отказването от тютюна са почти незабавни. Само след 20 минути отказване от пушенето пулсът Ви спада. В рамките на 12 часа нивото на въглероден окис в кръвта пада до нормалното. В рамките на 2-12 седмици кръвообращението ви се подобрява и белодробната функция се увеличава. В рамките на 1-9 месеца кашлицата и задухът намаляват. В рамките на 5-15 години рискът от инфаркт се намалява до този на непушача. В рамките на 10 години смъртността от рак на белия дроб е около половината от тази на пушача. В рамките на 15 години рискът от сърдечни заболявания е рискът от непушач. Ако това не е достатъчно, има още няколко причини! [Вижте всички причини тук.](#)

Бързи съвети от СЗО за ограничаване на желанието за пушене

- Забавете пушенето толкова дълго, колкото можете, преди да се поддадете на желанието си.
- Направете 10 дълбоки вдишвания, за да се отпуснете, докато желанието за пушене отmine.
- Пиенето на вода е здравословна алтернатива на това да сложите цигара в уста.
- Направете нещо друго, за да се разсеете: вземете си душ, четете, разхождайте се, слушайте музика!



- **Десет стъпки за отказване от тютюнопушенето**

Стъпка 1

Определете дата за спиране. Отбележете деня в дневника си.

Стъпка 2

Скъсайте с изкушението. Изхвърлете на боклука цигарите. Скрийте пепелниците.

Стъпка 3

Пийте повече вода и други течности. Хапнете парче плод, резенче лимон. Това ще прочисти организма Ви.

Стъпка 4

Правете физически упражнения. Щурейте, лудувайте! Опитайте всичко – тичайте по стълбите, играйте гимнастика, плувайте, пързаяйте се с кьнки. Колкото повече се занимавате, толкова повече ще Ви се иска да го правите и ще Ви е по-лесно.

Стъпка 5

Мислете позитивно. Ако почувствате главоболие или болки в гърлото, това може да означава, че Вашият организъм започва да се възстановява. Оплакванията Ви скоро ще изчезнат.

Стъпка 6

Разбунтувайте се срещу рутината. Някои привични ситуации ще усилят желанието Ви да запустите - кръчма, бар, дори едно кафе. Установете моментите на най- силно изкушение. Не допускайте да „бъдете хванат“.

Стъпка 7

Една цигара е твърде много. Не си позволявайте „само“ една, защото тя ще Ви провали. Не си намирайте оправдание за едно „дръпване“. Ако сте пристрастен към никотина, една цигара ще повлече хиляди.

Стъпка 8

Погрижете се за себе си. Без цигари – с повече пари! Разхождайте се и си създайте удоволствия. Купете си подарък. Позволете си нещо, за което дори не изгаряте от желание.

Стъпка 9

Изстрадайте изкушението да закусите. Ако се безпокоите, че ще напълнеете – яжте плодове, пресни зеленчуци, дъвчете дъвка без захар. Те ще ангажират устата и ръцете Ви, но оставете талията си на мира.

Стъпка 10

Един ден, по някое време... Не мислете за цял живот без цигари. Просто мислете за днес. Вие отказвате да запалите цигара. Вие можете да го направите.



По повод 31 май – Световния ден без тютюн, отдел “Държавен здравен контрол”, дирекция „Обществено здраве“ към РЗИ – Варна, при строго спазване на протиепидемичните мерки организира следните дейности:

31.05.2021г. - 04.06.2021г.

1. Провеждане на беседи в Музей “Човекът и неговото здраве” в раздела “Здравословен начин на живот” на тема: “Тютюнопушене или здраве” при използване на не повече от 50% от капацитета на помещението, спазване на физическа дистанция от най-малко 1.5 м. и носене на защитни маски за лице от всички участници.
2. Организиране на видеопрожекции във Videоклуб “Здраве” и в учебни заведения на гр. Варна на филмите “Денят на Яна”, “Невидимият” и “Дим” при използване на не повече от 50% от капацитета на помещението, спазване на физическа дистанция от най-малко 1.5 м. и носене на защитни маски за лице от всички участници..
3. Скринингова кампания за измерване на въглеродния оксид в издишания въздух и количеството на карбоксиемоглобин в кръвта на пасивни и активни пушачи („Smoker lyzer”) като безплатни услуги, предлагани в Кабинета за консултиране и отказване от тютюнопушене **ще се проведе от служители на РЗИ** при използване на не повече от 50% от капацитета на помещението, спазване на физическа дистанция от най-малко 1.5 м. и носене на защитни маски за лице от всички участници:

- На **31.05.2019г. от 10.30 до 11.30.ч.** в Дирекция „Социално подпомагане“, ул. „Цар Асен “ №43, гр. Варна,

Д-Р ДОЧКА МИХАЙЛОВА
Директор на РЗИ-Варна