

Światowy Dzień Bez Tytoniu 2021

Światowy Dzień Bez Tytoniu 2021 „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.

Kampania pomoże stworzyć zdrowsze środowisko sprzyjające rzuceniu 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 tlenu 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 rzuceniu 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, które 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 szczegółów na stronie WHO: [WHO/Europe | Events - World No Tobacco Day 2021: Commit to Quit](https://www.who.int/europe/events/world-no-tobacco-day-2021/commit-to-quit)

Powiatowa Stacja
Sanitarno- Epidemiologiczna w Poznaniu