

# Svetový deň bez tabaku

Téma kampane pre **31. máj 2021** „Zaviažte sa ukončiť s fajčením!“

Fajčenie je celosvetovo druhou príčinou úmrtí na chronické ochorenia a zodpovedá za úmrtie jedného z desiatich dospelých ľudí. Vďaka tejto „zhubnej záľube“ môže stratiť priemerný fajčiar až 8 rokov života v porovnaní s nefajčiarom.

## Prestať fajčiť nie je ľahké, ale nie je to nemožné

- prestať fajčiť môžete naraz „zo dňa na deň“ alebo postupným znižovaním počtu cigariet,
- ak sa vám podarí znížiť počet vyfajčených cigariet, máte väčšiu šancu prestať fajčiť,
- zo začiatku sa vyhýbajte miestam, kde dostávate chuť na cigaretu,
- každý deň oddaľujte prvé zapálenie cigarety, určte si maximálny počet vyfajčených cigariet s výhľadom na najbližšie dni,
- nekupujte si väčšie množstvo cigariet, noste pri sebe iba cigarety, ktoré ste si „naplánovali“ vyfajčiť,
- neprijímajte ponúkané cigarety od iných, fajčite sám, vyhýbajte sa miestam, kde vás ponúkajú cigaretou.

## Oddnes prestávate fajčiť!

- zbavte sa tabaku, zapaľovačov a popolníkov v najbližšom okolí,
- oboznámte najbližšie okolie s tým, že oddnes nefajčíte,
- vyhýbajte sa alkoholu, káve a nápojom, pri ktorých ste si zvykli zapáliť cigaretu a miestam, kde ste zvykli fajčiť,
- namiesto fajčenia po jedle si umývajte zuby,
- pite veľa čistej vody a ovocných džúsov, venujte viac času fyzickej aktivite a prechádzkam v prírode.



**„Tabak je smrteľný v akejkoľvek forme a ohrozuje zdravie každého, kto je mu vystavený“.**



Ak patríte k tým, ktorí by radi skoncovali s fajčením, dávame do pozornosti **„Poradňu na odvykanie od fajčenia“ zriadenú pri OPZ a VkZ na RÚVZ so sídlom v Starej Ľubovni**, prípadne **anonymnú telefonickú linku č. 052/4280105**, záujemcom o rady a konzultácie pri odvykaní od fajčenia.