

# SVETOVÝ DEŇ BEZ TABAKU

31.MÁJ.2022 „Tabak: hrozba pre naše životné prostredie.“



**Cieľom kampane** je zvýšiť povedomie verejnosti o **vplyve tabaku na životné prostredie** – z pestovania, výroby, distribúcie a odpadu. Dať užívateľom tabaku jeden dôvod navyše, aby prestali. Vplyv užívania tabaku na životné prostredie zvyšuje zbytočný tlak na už aj tak obmedzené zdroje našej planéty a krehké ekosystémy. Životný cyklus tabaku je od začiatku do konca mimoriadne **znečisťujúci a škodlivý proces**.

- o Na celom svete sa každý rok zničí približne **3,5 milióna hektárov pôdy** kvôli pestovaniu tabaku. Pestovanie tabaku tiež prispieva k **odlesňovaniu 200 000 hektárov** ročne a degradácii pôdy.
- o Produkcia tabaku **vyčerpáva planétu o vodu**, fosílnu palivú a zdroje kovov.
- o **4,5 bilióna ohorkov cigariet** sa každý rok na celom svete nezlikviduje správne, čím sa vytvorí **1,69 miliardy libier toxického odpadu** a do ovzdušia, vody a pôdy sa uvoľnia tisíce chemikálií.

## ČO JE NA FAJČENÍ TO ŠKODLIVÉ?

- o **Nikotín** obsiahnutý v tabaku je vysoko návykový. Jeho užívanie je hlavným **rizikovým faktorom** pre **kardiovaskulárne, respiračné a nádorové ochorenia**.
- o Fajčiarsky dym, ktorý vzniká horením cigarety je zmesou chemických škodlivín. Práve horením cigarety sa zo škodlivín stávajú **karcinogény**.
- o **Sekundárny dym** (dym vychádzajúci z horiacej cigarety v ktorom sa fajčiar a žiaľ i nefajčiar nachádzajú) obsahuje zdraviu škodlivé látky – nikotín, decht i oxid uhoľnatý, ktoré sa podieľajú na nepriaznivých zdravotných následkoch a každoročne spôsobuje až **1,2 milióna úmrtí**. Takmer polovica všetkých deťí dýcha vzduch znečistený tabakovým dymom. Každoročne zomiera **65 000 deťí na choroby súvisiace s pasívnym fajčením**.

## AKO PRESTAŤ FAJČIŤ?

- o Skôr, ako prestanete, postupne znižujte počet vyfajčených cigariet, ak sa vám počet vyfajčených cigariet podarí znížiť, máte väčšiu šancu prestať.
- o Zaznamenávajú si počet vyfajčených cigariet do denníka, sledujú s kým, kedy a kde ste si zapálili.
- o Zo začiatku sa vyhýbajte miestam, kde dostávajú chuť na cigaretu.
- o Každý deň pred dňom, kde úplne prestanete s cigaretou, oddaľujte prvé zapálenie si cigarety.
- o Vopred si určte maximálnu hranicu na počet vyfajčených cigariet s výhľadom na najbližšie dni.
- o Pred dňom, keď prestanete fajčiť, skúste nevyprázdňovať popolníky, pripomenie vám, koľko cigariet ste vyfajčili.

