

31 maja 2021 Światowy Dzień bez Tytoniu.



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. Pomoże stworzyć zdrowsze środowisko sprzyjające rzucaniu 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 węgla 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.



Należy pamiętać, że w dobie pandemii covid-19, osoby palące są bardziej narażone na poważne skutki zakażenia.



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 rzucaniu 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 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.

[More than 100 reasons to quit tobacco \(who.int\)](#)

<https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2021>