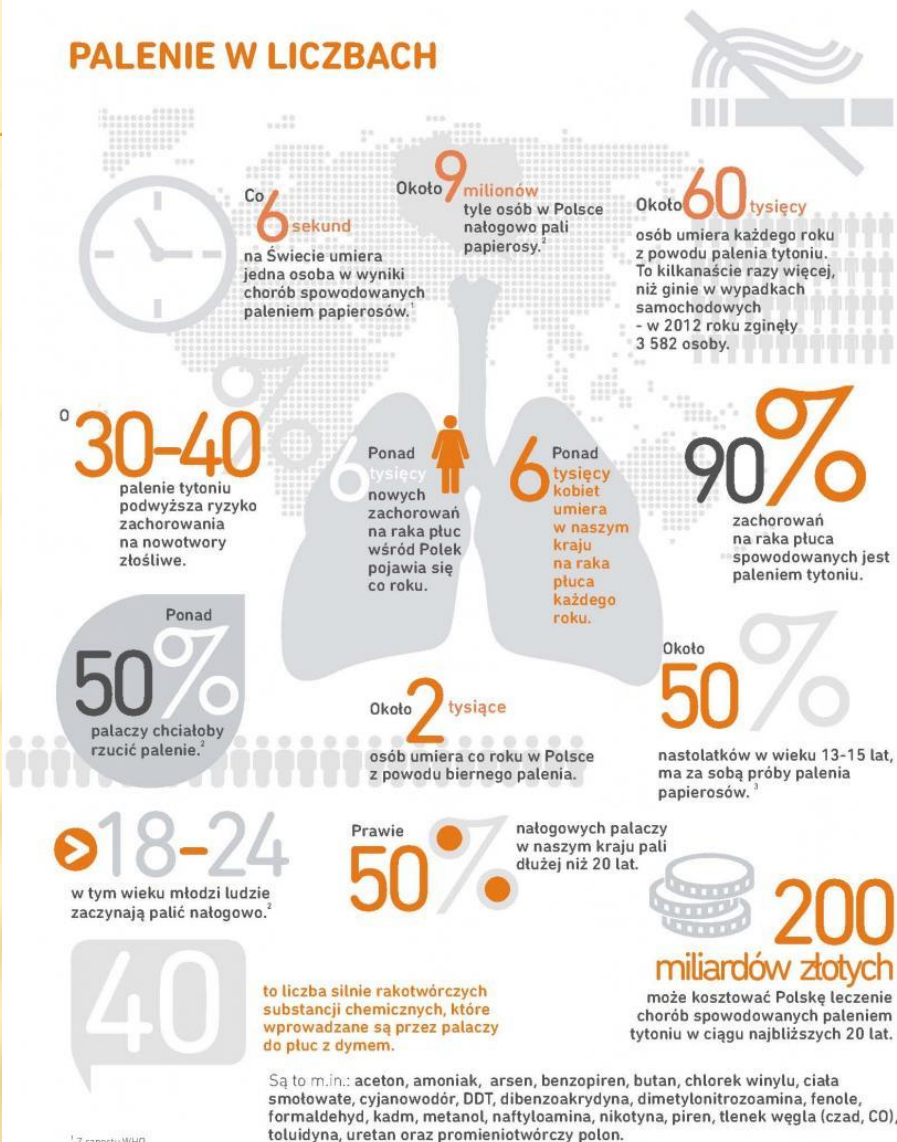


31 MAJA
ŚWIATOWY DZIEŃ
BEZ TYTONIU



INFORMACJE WARTO PRZEMYŚLENIA...

PALENIE W LICZBACH



¹ Z raportu WHO

² Z badania GATS w Polsce

³ Z raportu WHO M-POWER

KORZYŚCI ZDROWOTNE Z RZUCENIA PALENIA

Kiedy zgasisz ostatniego papierosa,
Twój organizm rozpocznie proces oczyszczania się i regenerowania.



w ciągu
20 min.

➤ **TĘTNO OBNIŻY SIĘ ORAZ CIŚNIENIE KRWI
POWRÓCI DO NORMY**

w ciągu
8 godz.

➤ **IŁOŚĆ TLENU WE KRWI WZROŚNIE,
A IŁOŚĆ TLENKU WĘGLA ZMNIEJSZY SIĘ**

w ciągu
24 godz.

➤ **RYZYKO OSTREGO ZAWAŁU MIĘŚNIA
SERCOWEGO ZNACZNIE SIĘ ZMNIEJSZY**

w ciągu
28 godz.

➤ **TWOJE ZMYŚLY SMAKU I WĘCHU
ZACZNĄ DZIAŁAĆ NORMALNIE**

od **2** tyg. do **3** miesięcy

➤ **UKŁAD KRĄŻENIA ULEGNIE WZMOCNIENIU,
POLEPSZY SIĘ KONDYCJA FIZYCZNA**

od **1** do **9** miesięcy

➤ **WYDOLNOŚĆ UKŁADU ODDECHOWEGO POPRAWI SIĘ,
WZROŚNIE WYDOLNOŚĆ PŁUC, USTĄPIĄ KASZEL,
DUSZNOŚCI, ZMĘCZENIE**

po **1** roku

➤ **RYZYKO ZACHOROWANIA NA CHOROBE
NIEDOKRWIENNĄ MIĘŚNIA SERCOWEGO
ZMNIEJSZY SIĘ O POŁOWĘ**

po **5** latach

➤ **RYZYKO ZACHOROWANIA NA RAKA PŁUCA, RAKA
JAMY USTNEJ, KRTANI, PRZELYKU ZMNIEJSZY SIĘ
O POŁOWĘ. OBNIŻY SIĘ RYZYKO WYSTĄPIENIA
UDARU MÓZGU**

po **10** latach

➤ **RYZYKO ZACHOROWANIA NA CHOROBE
NIEDOKRWIENNĄ SERCA BĘDZIE PODOBNE JAK
U OSOBY NIGDY NIE PALĄCEJ**

po **15** latach

➤ **RYZYKO ZACHOROWANIA NA RAKA PŁUCA BĘDZIE
PODOBNE JAK U OSOBY NIGDY NIE PALĄCEJ**

BIERNE PALENIE, CZYLI WDYCHANIE DYMU PAPIEROSOWEGO PRZEZ OSOBY PRZEBYWAJĄCE W POBLIŻU PALĄCEGO, JEST NIEZWYKLE SZKODLIWE

- ✘ Obłok dymu tytoniowego zawiera od 5 do 15 razy więcej tlenku węgla oraz od 2 do 20 razy więcej nikotyny, niż dym wdychany przez palącego. Niestety, w grupie osób palących biernie, bardzo często znajdują się dzieci. Wg danych Ministerstwa Zdrowia, w Polsce umiera rocznie około 2 tysiące tzw. "biernych palaczy".

UŻYWANIE E-PAPIEROSÓW JEST TRAKTOWANE PRZEZ MŁODZIEŻ JAKO MNIEJ RYZYKOWNE.

- ✘ „Młodzież nie zdaje sobie sprawy, że e-papierosy tak samo uzależniają i tak samo negatywnie wpływają na zdrowie, co papierosy tradycyjne. Niski koszt, smak liquidów oraz przekonanie, że e-palenie pozwala na ograniczenie tradycyjnego palenia i jest od niego mniej szkodliwe – to główne motywy wskazywany przez użytkowników e-papierosów jako skłaniający do wyboru tej formy konsumpcji nikotyny”.

GDZIE PO POMOC?

- ✘ **NZOZ Centrum Zdrowia Psychicznego i Terapii Uzależnień AL-MED.**

Radlińska 16

32 445 04 06

607 344 397

e-mail: wodzislaw@almed-centrum.pl

- ✘ **Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu „Fenix”**

Pośpiecha 1a

tel. 530 248 724

e-mail: fenixterapia@op.pl

- ✘ **Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym**

801 108 108

- ✘ **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

116 111

NAŁOGI

NAŁOGI

NAJLEPSZE WYJŚCIE?

NIE WCHODZIĆ ;-)

ZESPÓŁ WYCHOWAWCZY
SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 1
W MARKLOWICACH