



Донеси одлуку – ОСТАВИ ДУВАН

Светски дан без дувана

31. мај 2021.

- Више од **7000** хемијских супстанци
- Преко **250** једињења опасних по здравље
- Око **70** канцерогених материја



Дувански дим

- Око **1,3 милијарде** људи на свету пуши
- **Скоро 80%** пушача живи у земљама са ниским и средњим приходима
- Пушење и изложеност дуванском диму превремено убије **8 милиона људи** годишње



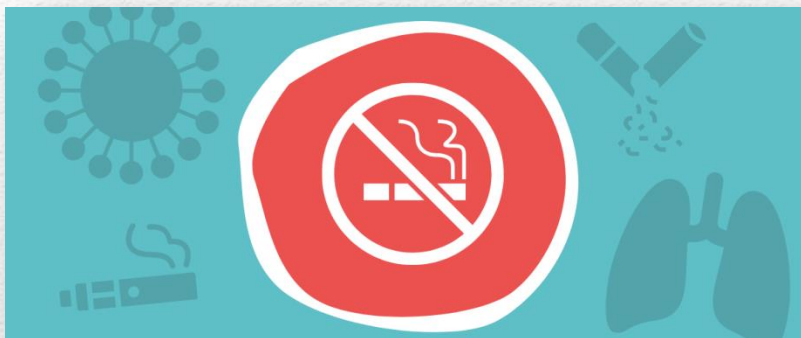
Планета (се) пуши...

- Најмање **15.000 људи** превремено умре због пушења сваке године
- 2020. године - **пушило 36%** пунолетних становника Србије*



Србија - дуванско ропство

*Резултати истраживања Канцеларије за превенцију пушења из 2020. године



- **Пушење и употреба дувана - негативан утицај на имуни систем**
- **Пушачи - посебно осетљива група за COVID-19**

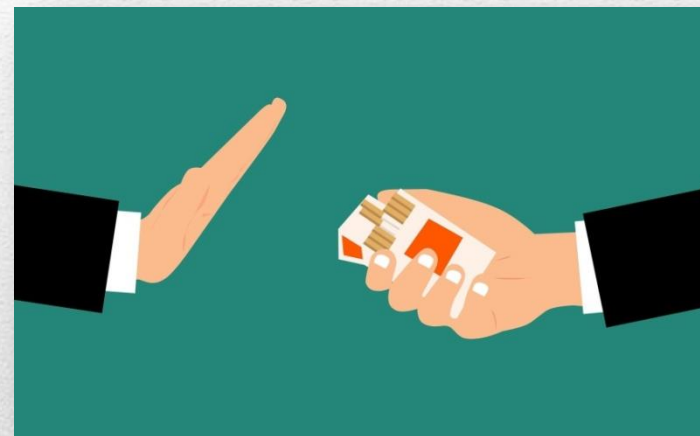
Током пушења чешће се крше епидемиолошке препоруке:

- **Додирује се лице рукама**
- **Додирује се заштитна маска**

Пушење и COVID-19

У Србији, COVID-19 није утицао на пушачке навике 😞

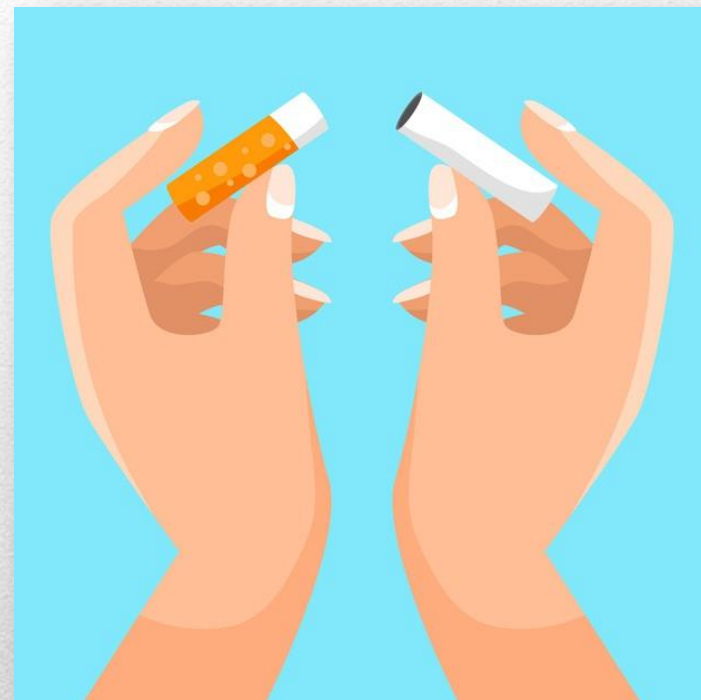
- **91%** пушача је наставило да пуши
- **4%** пушача је повећало број цигарета
- **4%** је смањило број попушених цигарета
- **Само 1%** пушача престало је да пуши 😞



Престанак пушења

важан корак ка:

- Смањењу шансе да се заразите и добијете теже облике COVID-19
- Побољшању **целокупног здравља**



COVID-19

Лош повод за добар потез

- У просеку, **непушач живи 10 година дуже** од дугогодишњег пушача!
- **Мања је шанса за превремену смрт** због инфаркта, шлога, хроничног бронхитиса и многобројних малигнух болести од којих је најчешћа и најтежа рак плућа!
- **Мања је шанса да се оболи** од хроничних незаразних болести- болести срца и крвних судова, мозга, плућа, од дијабетеса и малигнух болести!
- **Већа је плодност** - код оба пола!
- **Здравији је ток трудноће** и мање компликација!
- **Бебе здравије долазе на свет!**

Предности НЕпушења и НЕизлагања дуванском диму



Након 20 минута: крвни притисак и пулс се стабилизују

Након 12 сати: ниво угљен-моноксида у крвотоку достиже нормалну вредност.

Након 48 сати: никотин се скоро повукао из организма; побољшавају се чула мириса и укуса

У року од 2-12 недеља: побољшава се циркулација крви и поправља функција плућа

После 1-9 месеци: кашаљ и отежано дисање се смањују.

Након 5-15 година: ризик од инфаркта се смањује за 50%

Након 10 година: ризик од рака плућа се смањује за 50%

Након 15 година: ризик од срчаних обољења изједначава се са оним код непушача

Ефекти престанка пушења

Мало људи разуме све здравствене ризике од употребе дувана

**Међутим... када пушачи постану свесни опасности од дувана,
већина жели да престане**

Скоро 800 милиона људи на свету жели да престане да пуши

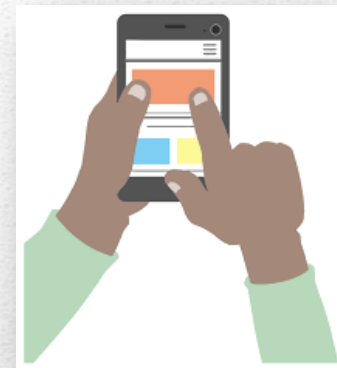
**Али... Само око 4% корисника дувана успева да се реши ове навике без
професионалне помоћи**

**Професионална подршка и доказани лекови за одвикавање од пушења,
могу више него удвостручити шансе корисника дувана да успешно
престану са пушењем!!!**

**Корисницима дувана је
потребна помоћ!**



- **Одмах предузети кораке за одвикавање применом доказаних метода:**
 - **бесплатне линије за одвикавање**
 - **мобилни програми за размену текстуалних порука**
 - **терапије замене никотина**



НЕ КОРИСТИТИ НАУЧНО НЕДОКАЗАНЕ ИНТЕРВЕНЦИЈЕ

оне могу имати негативан утицај на здравље!!!



Препоруке СЗО током пандемије

▪ Упознајте Флоренс

<https://www.who.int/news-room/spotlight/using-ai-to-quit-tobacco>

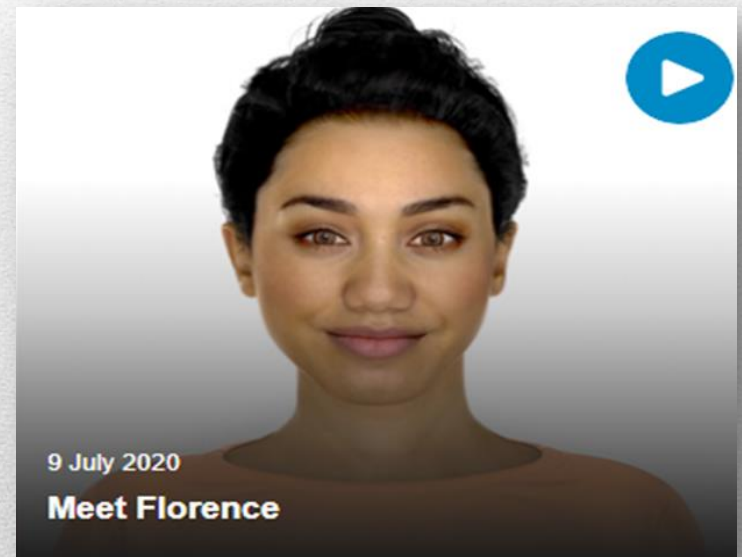
STAR програм

S – Set a quit date

T – Tell your friends, family...

A – Anticipate challenges

R – Remove tobacco products



Виртуелна подршка одвикавању



**Сваки дан је добар дан да
ОСТАВИТЕ ДУВАН!**
