

Zgaś papierosa, nie życie!

- Uświadom sobie ryzyko! Palenie papierosów zabija!
- Pamiętaj, że zarówno czynne jak i bierne palenie jest śmiertelnie niebezpieczne.
- Poproś o wsparcie w zerwaniu z nałogiem! Skorzystaj z pomocy ekspertów z Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym. Zadzwoń pod numer **801 108 108**

- Zamień nałóg na zdrowy nawyk! Znajdź zdrowsze sposoby radzenia sobie ze stresem, np. sport.
- Istnieją środki, które mogą pomóc w rzuceniu palenia. Skonsultuj się w tej sprawie z lekarzem.
- Pamiętaj! Każdy dzień bez papierosa to krok w kierunku zdrowia i dłuższego życia!

Co się zmieni, gdy rzucisz palenie?



Już po 20 minutach od ostatniego papierosa puls i ciśnienie krwi wracają do normy



Po 24 godzinach rozpoczyna się proces oczyszczania płuc



Po 3 dniach nikotyna zostaje usunięta z organizmu, wyraźniej czujesz smaki i zapachy



Po 5 latach abstynencji nikotynowej ryzyko zachorowania na raka płuca, jamy ustnej, krtani i przełyku zmniejszy się nawet o połowę



Zgaś papierosa, NIE ŻYCIE!



www.planujedlugiezycie.pl



Bezpłatna infolinia **800 190 590 #3***
*24h na dobę/ 7 dni w tygodniu

Kampania społeczna „Planuję długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.



planuję **długie** życie.pl

Zdrowie na spalonym...

- Rocznie w Polsce na **raka płuca** umiera ponad **13 tysięcy** mężczyzn. Główną przyczyną choroby jest palenie papierosów.
- Palenie to nie tylko ryzyko **raka płuca**. Zwiększa się także ryzyko **raka gardła, krtani, pęcherza moczowego, trzustki oraz wielu innych nowotworów**.
- Ponadto palenie przyczynia się do wielu innych poważnych problemów zdrowotnych, takich jak **choroby sercowo-naczyniowe** czy **przewlekłe choroby dróg oddechowych**.



Elektroniczna (NIE)alternatywa

Co zawiera e-papieros?

- **acetaldehyd • kadm • izopren • nikiel • n-nitrozonornikotyna • benzen • formaldehyd • ołów • nikotyna • toluen i wiele innych...**
- Każda z tych substancji jest **rakotwórcza i bardzo negatywnie wpływa na zdrowie**.
- Elektroniczne papierosy **NIE SĄ bezpieczną alternatywą**.

!!!

Palenie? To się nie opłaca!

Koszty zdrowotne:

- w Europie co piąty przypadek raka spowodowany jest paleniem papierosów,
- palenie papierosów zabiera osobom palącym średnio 10 lat życia,
- palenie tytoniu odpowiada za blisko 35 procent wszystkich zgonów z powodu nowotworów.

Koszty finansowe:

- paląc paczkę dziennie, w ciągu roku wydasz około 6 tysięcy złotych. To równowartość np. karnetu na 4 lata do siłowni, roweru czy wyjazdu na wakacje z rodziną!
- koszty rosną, jeśli uwzględnisz wydatki medyczne związane z leczeniem chorób spowodowanych paleniem papierosów,
- inwestowanie tych pieniędzy w zdrowsze nawyki takie jak np. basen czy siłownia, może przynieść wymierne korzyści zarówno dla Twojego zdrowia jak i portfela.



Wejdź na planujedlugiezycie.pl