

28 maja 2021



## Światowy Dzień Bez Tytoniu w szpitalu w Czerwonej Górze

**W ramach obchodów „Światowego Dnia Bez Tytoniu” Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Św. Rafała w Czerwonej Górze zaplanował w dniu 31 maja 2021 r. akcję profilaktyczno-edukacyjną, mającą na celu podnoszenie wiedzy społeczeństwa w zakresie uzależnienia od tytoniu.**

Co roku 31 maja obchodzimy Światowy Dzień Bez Tytoniu. Palenie tytoniu jest poważnym problemem medycznym oraz społecznym, który prowadzi do uzależnienia oraz wielu chorób przewlekłych. Na całym świecie po papierosy sięga regularnie ponad miliard osób. Do nałogowego palenia przyznaje się ponad 20% Polaków. Święto stanowi okazję do zwrócenia uwagi na powszechność nałogu palenia tytoniu oraz jego negatywny wpływ na zdrowie. Nierozpoczynanie palenia przez niepalących i rzucenie palenia przez osoby palące to najlepsze, co możemy zrobić dla swojego zdrowia.

Pracownicy szpitala zachęcają wszystkie osoby palące papierosy do wykonania testu uzależnienia od tytoniu wg Fagerstroma oraz testu motywacyjnego do zaprzestania palenia wg Schneider. Są one dostępne [na stronie internetowej szpitala](#).

### **Na zaprzestanie palenia nigdy nie jest za późno.**

Osoby uzależnione od tytoniu po pomoc mogą zgłosić się do lekarza rodzinnego lub specjalistycznych poradni. Uzyskanie nieodpłatnej pomocy osobom palącym lub poszukującym pomocy dla swoich bliskich oferuje również ogólnopolska Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (TPPP) działająca pod numerem: [801 108 108](tel:801108108). Zadzwoń, nie zwlekaj!

TPPP pełni funkcję telefonu zaufania i wsparcia dla osób o różnych stopniach motywacji do rzucenia palenia. Pacjenci Poradni mogą też uzyskać informacje o metodach pomagających w walce z uzależnieniem od tytoniu lub w utrzymaniu abstynencji papierosowej.

Godziny pracy Poradni: poniedziałek – piątek: 09:00 -21:00; sobota: 09:00-15:00.