



31 MAJA
Światowy Dzień
Bez Tytoniu

ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU I 25 LAT TELEFONICZNEJ PORADNI POMOCY PALĄCYM

¹Nawet około 90% przypadków zachorowań na raka płuca związanych jest z paleniem papierosów – w dymie tytoniowym znajduje się około 7 tysięcy różnych związków i cząstek chemicznych, z czego aż ponad 70 wykazuje silne działanie rakotwórcze. Papierosy to trucizna nie tylko dla naszych płuc, ale dla całego organizmu. Dym tytoniowy, także w przypadku biernego palenia – czyli wdychania go z otoczenia, przyczynia się do zwiększonego ryzyka wystąpienia wielu poważnych chorób, takich jak np. chorób układu sercowo-naczyniowego, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP), udarów czy ślepoty.

Niestety, w Polsce nadal około ¼ dorosłych Polaków pali papierosy. Dodatkowo, wśród dzieci i młodzieży widoczny jest bardzo niepokojący trend rosnącego zainteresowania e-papierosami.

31 maja obchodzimy Światowy Dzień Bez Tytoniu. To dobra okazja aby przypomnieć, że obecnie dysponujemy sprawdzonymi, skutecznymi i opartymi o dowody naukowe metodami leczenia uzależnienia od nikotyny – leczenia, ponieważ uzależnienie od nikotyny zostało oficjalnie uznane za chorobę i umieszczone przez Światową Organizację Zdrowia w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych – ICD-10 (ang. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems).

Proces rzucania palenia nie zawsze przebiega łatwo, dlatego warto jest skorzystać z profesjonalnej pomocy, oferowanej przez specjalistów z Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym, działającej przy Narodowym Instytucie Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie. W 2021 roku mija dokładnie 25 lat od kiedy Poradnia pomaga osobom chcącym rzucić palenie w wyjściu z nałogu, a także udziela wsparcia osobom szukającym pomocy dla swoich najbliższych.

Pomoc i wsparcie niezmiennie można uzyskać pod nr telefonów: **801 108 108** oraz **22 211 80 15**. Konsultanci dostępni są od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-21:00 oraz w sobotę, godz. 9:00-15:00.

Więcej informacji na temat rzucania palenia, a także innych obszarów profilaktyki onkologicznej można znaleźć również na stronie Poradni – www.jakrzucicpalenie.pl, na stronie kampanii Ministerstwa Zdrowia „Planuję Długie Życie” www.planujedlugiezycie.pl oraz na stronie Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem www.12sposobnazardrowie.pl.

ZAPLANUJ
DŁUGIE ŻYCIE

Rzuć palenie
już dziś

PAMIĘTAJ
90% zachorowań
na raka płuca dotyczy
osób palących!

CHCESZ RZUCIĆ
PALENIE?
Zadzwoń
801 108 108
lub **22 211 80 15**
Dowiedz się więcej
jakrzucicpalenie.pl

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Ministerstwo Zdrowia

¹ <https://planujedlugiezycie.pl/index.php/aktualnosci/swiatowy-dzien-bez-tytoniu-i-25-lat-telefonicznej-poradni-pomocy-palacym/>

Informacje

Gdzie obowiązuje zakaz palenia?

„Art. 5. 1. Zabrania się palenia wyrobów tytoniowych, w tym palenia nowatorskich wyrobów tytoniowych, i palenia papierosów elektronicznych, z zastrzeżeniem art. 5a: 1) **na terenie zakładów leczniczych podmiotów leczniczych i w pomieszczeniach**”.

Bezwzględny zakaz palenia wyrobów tytoniowych obowiązuje na terenie Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko – Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie. **Jako teren Szpitala należy rozumieć zarówno teren działki, zarządzanej przez Szpital, położonej w Olsztynie przy al. Wojska Polskiego 37, jak i budynki znajdujące się na tym terenie.**

Czy zakaz palenia tytoniu i wyrobów tytoniowych dotyczy również e-papierosów?

Tak.

Od dnia 8 września 2016 r. weszła w życie nowelizacja ustawy z dnia 9 listopada 1995 roku o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (Dz. U. 2016.1331). Główne zmiany dotyczą palenia papierosów elektronicznych oraz nowatorskich wyrobów tytoniowych (tytoniu do samodzielnego skręcania papierosów, tytoniu fajkowego, tytoniu do fajki wodnej, cygar, cygaretek, tytoniu do żucia, tytoniu do nosa lub do stosowania doustnego).

Na mocy nowych przepisów palenie e-papierosów, jak tradycyjnego tytoniu, jest zakazane w miejscach publicznych m.in. w Szpitalach.

Kogo dotyczy zakaz palenia?

Zakaz palenia dotyczy wszystkich osób przebywających na terenie Szpitala.

Jakie są konsekwencje nieprzestrzegania powyższego zakazu?

Kto pali wyroby tytoniowe, nowatorskie wyroby tytoniowe lub papierosy elektroniczne wbrew postanowieniom art. 5, podlega karze grzywny do 500 zł.

Opracowanie:
Paulina Banach
Inspektor ds. Bezpieczeństwa i Higieny Pracy
10.11.2021 r.

Podstawa prawna:

1. Ustawa z dnia 9 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (Dz. U. 1996 Nr 10 poz. 55).
2. Ustawa z dnia 22 lipca 2016 r. o zmianie ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (Dz. U. 2016 poz. 1331)

