

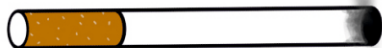
 nie daj sobie zatruć życia



PALENIE PAPIEROSÓW JEST SZKODLIWE



Palenie papierosów ma negatywny wpływ na organizm, zwiększa ryzyko wystąpienia wielu chorób, tj.: nowotwory jamy ustnej, gardła, krtani, płuc, szyjki macicy, trzustki, nerek, udar, choroby układu oddechowego i krążenia, przewlekłe zapalenie jelit, osteoporozy i wielu innych.



Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) palenie tytoniu zabija na świecie ponad siedem milionów ludzi rocznie.

Dym tytoniowy



zawiera około 7 tys. związków chemicznych, z czego 70 rakotwórczych, ale też wiele z nich ma działanie toksyczne wobec układu sercowo-naczyniowego i oddechowego.



Czy wiesz, że ...

każdy papieros kosztuje **11 minut życia!** Obliczono, że przeciętny palacz (mężczyzna) od 17 do 71 roku życia wypala średnio 311 688 papierosów. Wypalenie 311 688 papierosów skracca życie przeciętnie o **6,5 roku!!!**

BIERNE PALENIE

Jeśli jesteś osobą niepalącą i przebywasz w towarzystwie palaczy, wdychasz razem z nimi dym tytoniowy i tym samym jesteś narażony na wszystkie szkodliwe skutki palenia. To jednak nie wszystko. W czasie, gdy papieros tli się w popielniczce lub palacz po prostu trzyma, snuje się z niego delikatna smużka dymu. To tzw. strumień boczny dymu papierosowego. Uwaga! Jest on bardziej szkodliwy niż dym, którym zaciąga się palacz! **Bierne palenie powoduje takie same negatywne skutki zdrowotne, co aktywne palenie papierosów!**

Możliwość uzyskania nieodpłatnej pomocy osobom palącym lub poszukującym pomocy dla swoich bliskich oferuje



Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym
801-108-108, Pn - Pt 9:00 - 21:00



Dowiedź się więcej



www.jakrzucicpalenie.pl

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Lublinie