

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Szczecinku kolejny już rok realizuje Program Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu Polsce. Jego celem jest przede wszystkim zmiana klimatu społecznego i zachowania mieszkańców względem nikotyny .

Jest przynajmniej kilka powodów, aby zadać sobie trud rzucenia palenia, dlatego w związku ze zbliżającym się Światowym Dniem bez Tytoniu, który przypada 31 maja, gorąco namawiamy wszystkich palaczy do rozważenia pozbycia się nałogu . Fakty mówią same za siebie . Każdy papieros - zabiera około 10 minut, jest to czas stracony na kupowanie papierosów i samo palenie. Dziennie - wypalenie jednej paczki papierosów zajmuje 3 godziny i 30 minut, rocznie prawie 1160 godzin, a w ciągu 10 lat to aż 12000 godzin. 500 dni swojego życia przeznaczamy na trucie siebie i innych dymem tytoniowym. Palenie to nie tylko strata czasu, to również wyraźna strata finansów, o czym przekonujemy poniżej.

#### **Co zamiast wydatków na papierosy?**

Paczka papierosów kosztuje ok. 10 zł. Jeżeli pali tylko jedna osoba w rodzinie, to za pieniądze zaoszczędzone na papierosach można kupić:

1 dzień = 10 zł - dobre czasopismo

4 dni = 40 zł - 2 bilety do kina

1 tydzień = 70 zł - książka, sprzęt do komputera

1 miesiąc = 310 zł - sprzęt AGD/RTV, kilka ubrań, jedzenie, wizyta w salonie kosmetycznym, akumulator

4 miesiące = 1240 zł - rower górski

6 miesięcy = 1860 zł - telewizor

1 rok = 3720 zł - wycieczka zagraniczna

10 lat = 37200 zł - działka rekreacyjna/spłata kredytu

Na zakończenie, dobre wiadomości dla długoletnich palaczy - nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia! Nawet po czterdziestu czy pięćdziesięciu latach palenia Twój organizm jest w stanie naprawić wyrządzone przez tytoń szkody. Jeśli łatwo się męczysz, brakuje Ci tchu, masz problemy z snem, to przyczyną tych dolegliwości może być nie Twój wiek, ale właśnie palenie tytoniu. Poczujesz się zdecydowanie lepiej, jeśli zerwiesz z nałogiem. Wtedy przekonasz się, że palenie papierosów było przyczyną Twojego ciągłego zmęczenia, osłabienia i utraty zdrowia .

**Światowy Dzień bez Tytoniu** to odpowiednia chwila do walki, w której nagrodą jest życie i zdrowie każdego człowieka

PAŃSTWOWY  
Powiatowy Inspektor Sanitarny  
w Szczecinku

*mgr Barbara Szysz*