

Koszalin, dnia 09... września 2014r.

PS- PZ/4810-12/12/14

**Urząd Miejski/Starostwo Powiatowe
Urzędy Miast i Gmin/Urzędy Gmin
wg rozdzielnika**

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Koszalinie informuje o rozpoczynającej się kampanii edukacyjno-informacyjnej skierowanej do kobiet palących tytoń. Kampania przebiega pod hasłem: „RZUĆ DYMKA”.

Główną grupą odbiorców kampanii stanowią kobiety w wieku 40 lat i powyżej, a jej nadrzędnym celem jest zachęcenie palących kobiet do rzucenia palenia i ukazania korzyści płynących z zerwania z nałogiem. Kampania organizowana jest w ramach Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce, cele i zadania na lata 2014-2018.

Zachorowalność i umieralność Polek na raka płuc należy do najwyższych w Europie. W dymie tytoniowym znajduje się ponad 4 tysiące związków chemicznych, w tym ponad 40 rakotwórczych oraz szereg środków toksycznych. Najważniejsze grupy składników dymu tytoniowego to substancje smoliste, nikotyna, tlenek węgla, związki drażniące. Ponadto dym tytoniowy pochłania wszelkie zanieczyszczenia i toksyny ze środowiska łącznie z pierwiastkami promieniotwórczymi.

Palenie tytoniu należy do najpoważniejszych czynników ryzyka chorób układu krążenia, układu oddechowego i nowotworów. Przewlekłe choroby niezakaźne w tym, te spowodowane paleniem tytoniu lub biernym wdychaniem dymu tytoniowego stanowią od lat najwyższy problem zdrowotny, społeczny i ekonomiczny w Polsce. Ryzyko zachorowania na raka płuc u palaczy jest 30 razy większe, niż u osób niepalących. Rocznie w naszym kraju umiera z tego powodu ponad 6 tysięcy kobiet. To więcej niż na raka piersi lub macicy.

Rosnąca świadomość Polaków na temat szkodliwości wyrobów tytoniowych powoduje, że wielu palących (co trzecia osoba) w ciągu ostatnich 12 miesięcy podejmowało próbę rzucenia palenia. Obecnie ponad 2,7 miliona z nas jest gotowych do podjęcia próby zaprzestania palenia. Według badań Polacy potrzebują średnio 8 prób żeby na zawsze zaprzestać palenia. Rzucanie palenia to zwykle proces składający się z wielu etapów (obejmujących przygotowanie się do rzucenia palenia, rzucanie palenia, czasem nawroty

i w końcu upragnioną abstynencję). Pomoc w rzuceniu palenia można uzyskać dzwoniąc na nr **Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym: 801 – 108 – 108**. Dodatkowych informacji można uzyskać na stronie internetowej: www.jakrzucicpalenie.pl i dowiedzieć się więcej na temat uzależnienia od wyrobów tytoniowych.

W załączeniu przekazuję następujące materiały: spot edukacyjny, banner internetowy do ewentualnego wykorzystania w Państwa placówce.

p.o. PAŃSTWOWY POWIATOWY
INSPEKTOR SANITARNY
w Koszalinie
lek. med. Elżbieta Galińska-Gruchala
specjalista chorób zakaźnych

Otrzymują:

1. Urząd Miejski w Koszalinie
2. Starostwo Powiatowe w Koszalinie
3. Urząd Gminy i Miasta w Sianowie
4. Urząd Miejski w Polanowie
5. Urząd Miejski w Bobolicach
6. Urząd Gminy w Mielnie
7. Urząd Gminy w Będzinie
8. Urząd Gminy w Świeszynie
9. Urząd Gminy w Biesiekierzu
10. Urząd Gminy w Manowie

STARSZY ASYSTENT
OŚWIATY ZDROWOTNEJ I PROMOCJI ZDROWIA
Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej
w Koszalinie
mgr inż. Katarzyna Żmuda-Trzebiatowska