

31. máj 2014 Svetový deň bez tabaku

Posledný májový deň je každoročne vyhlasovaný Svetovou zdravotníckou organizáciou za Svetový deň bez tabaku. Zmyslom 31. mája je zlepšiť informovanie o nepriaznivých zdravotných následkoch fajčenia v mladom veku a podporiť všetky aktivity a chrániť deti a mládež pred aktívnym, ale aj pasívnym fajčením.

Tohtoročným heslom Svetového dňa bez tabaku je

Tabak - smrteľný v každej podobe.

Návyk na tabak vzniká rýchlo a je veľmi ťažké sa ho zbaviť. Prvá cigareta, ktorá je zvyčajne zapálená v skupine, môže byť nebezpečná. Aktívny fajčiar pomaly zabíja nielen seba, ale aj ostatných vo svojom okolí! Kvôli nemu je nevinné okolie vystavené nielen vyššiemu riziku rôznych ochorení, ale aj smrti!

Ak sa chceme úspešne a v plnej miere podieľať na boji o vlastné zdravie, musíme si čím skôr uvedomiť zhubné pôsobenie škodlivín tabaku na zdravie a pevne sa rozhodnúť, že s fajčením chceme skutočne a definitívne prestať. Každá vyfajčená cigareta výrazne skracuje život. Z hľadiska upevňovania zdravia je dôležité stať sa nefajčiarom. Je už všeobecne známe, že fajčenie škodí zdraviu.

Chcete aj Vy prestať fajčiť? Ak ešte Vaše rozhodnutie nie je pevné, chýba Vám motivácia alebo Vás opakovane zrádza Vaša vôľa, jednou z možností ako sa cigarety zbaviť je aj návšteva špecializovaného poradenského centra prevencie a odvykania od fajčenia na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva so sídlom v Rožňave na Špitálskej ulici 3, kde Vám bude poskytnuté odborné poradenstvo.

Fajčenie je závislosť, závislosť je choroba a chorobu je potrebné liečiť!