

# DEŇ BEZ CIGARETY

Svetový deň bez tabaku pripadá každoročne na 31.mája. Bol vyhlásený Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) ešte v roku 1987 a odvtedy si ho pravidelne pripomíname.



Tabak je smrteľný v akejkol'vek podobe a ohrozuje zdravie každého, kto je vystavený dymu. Užívanie nikotínu a tabakových výrobkov zvyšuje riziko rakoviny, kardiovaskulárnych a pľúcnych ochorení. V dôsledku užívania tabaku zomrie každý rok 8 miliónov ľudí, milión úmrtí je spôsobených druhotne – u pasívnych fajčiarov.

Svetový deň bez tabaku je každoročne výzvou pre fajčiarov, aby v tento deň nefajčili, čo by mohlo byť u nich prvým krokom zbavenia sa fajčiarskej závislosti.

## Dôvody prečo prestať fajčiť:

1. Znížite riziko rakoviny.
2. Znížite riziko srdcového infarktu.
3. Ušetríte peniaze.
4. Redukujete možné riziko neplodnosti.
5. Redukujete možné riziko astmy a bronchitídy u pasívnych fajčiarov vo vašom okolí.
6. Spomalíte proces starnutia pokožky.
7. Nebudete pod vplyvom závislosti od fajčenia.
8. Zbavíte svoj organizmus mnohých toxických látok.
9. Budete ľahšie dýchať pri stúpaní po schodoch, v práci, či každodennej činnosti doma alebo vonku.
10. Budete sa cítiť šťastnejší, a tým pádom i zdravší.

