

Se pensi di smettere di fumare...

Una volta presa la decisione possono risultare utili alcuni suggerimenti:

- **fissa** un giorno ben preciso per smettere di fumare
- **liberati** di sigarette, accendini e posacenere
- **pulisci** con cura l'interno dell'auto, lava le tende di casa e le cose che possono trattenere l'odore di fumo
- **comunica** la decisione a familiari, amici e colleghi
- **evita** per i primi tempi di frequentare luoghi e persone che ti inducono al fumo
- **identifica i** tuoi "momenti a rischio" (dopo i pasti, nelle pause, ecc.) in modo da tenerti all'erta
- **distratti** quando desideri fumare. Ad esempio bevi un sorso d'acqua, coltiva un hobby manuale, fai una passeggiata o l'attività fisica che preferisci
- **impara a rilassarti** e prova ad affrontare in modo diverso lo stress

E se da solo non ci riesci...

per un sostegno o informazioni rivolgiti di persona o telefona ai

CENTRI ANTIFUMO

UFS SerD Mugello
Borgo San Lorenzo (FI)
Viale Pecori Giraldi 32

Tel. 055 6939050

nei seguenti orari:

lunedì 7.30-12.00/15.00-18.30
da martedì a venerdì 7.30-13.30

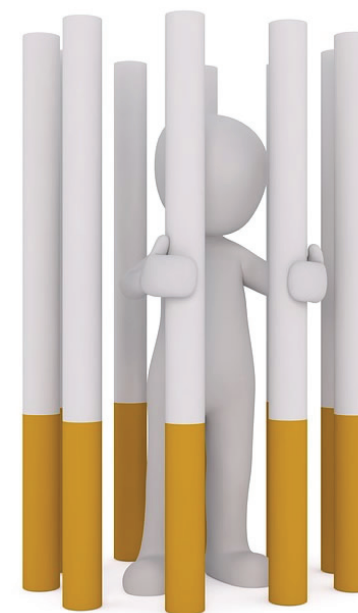
UFS SerD Sud Est
Ospedale S. M. Annunziata
Bagno a Ripoli (FI)
Via dell'Antella 58

Tel. 055 6936255- 36844- 36544

nei seguenti orari:
lunedì-venerdì 7.30-13.30

La salute è nelle tue mani

SPEGNI LA SIGARETTA ACCENDI I TUOI SOGNI



Smettere di fumare si può

a tutte le età

Il tabagismo è una dipendenza

che rappresenta uno dei più grandi problemi di sanità pubblica a livello mondiale ed è uno dei maggiori fattori di rischio nello sviluppo di patologie neoplastiche, cardiovascolari e respiratorie.

Il tabacco provoca più decessi di alcol, aids, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme. Per tale motivo l'OMS dichiara che il tabagismo è la causa principale di morte evitabile nel mondo.

Che cosa contiene una sigaretta

Oltre al tabacco, una sigaretta contiene molti componenti e, ad ogni boccata, durante la combustione, si sprigionano circa 7000 sostanze chimiche, solide e gassose la cui azione cancerogena, tossica ed irritante è ampiamente dimostrata e riconosciuta a livello scientifico.



N.B. Le sostanze scritte in rosso sono cancerogene

Mortalità per fumo

L'OMS valuta che ogni anno, nel mondo, più di 8 milioni di persone muoiono a causa del consumo di tabacco. Solo in Italia si stima che siano attribuibili al fumo di tabacco oltre 93.000 morti (il 20,6% del totale di tutte le morti tra gli uomini e il 7,9% del totale di tutte le morti tra le donne).

Fumo passivo

Si parla di esposizione a fumo passivo quando, involontariamente, una persona respira il fumo di tabacco consumato da altri. Le persone esposte al fumo passivo possono andare incontro a disturbi e malattie gravi pari a quelli di un fumatore e i bambini sono una categoria particolarmente a rischio.

Fumo di terza mano

Meno noto, ma ugualmente pericoloso è il fumo passivo cosiddetto di "terza mano" che consiste nel contatto e il conseguente assorbimento attraverso la pelle con sostanze provenienti dalla combustione del tabacco depositate negli ambienti frequentati dai fumatori, come case e automobili. Anche in questo caso i bambini rappresentano la categoria più a rischio a questo tipo di esposizione.

Fumo e inquinamento ambientale

I mozziconi di sigaretta che vengono gettati a terra, buttati fuori dai finestrini delle auto e abbandonati sulle spiagge con leggerezza hanno effetti devastanti sui mari e sul suolo.

I filtri rappresentano il secondo articolo di plastica monouso più frequentemente rinvenuto sulle spiagge e non solo possono impiegare più di un decennio a decomporsi ma inquinano gli oceani e danneggiano la fauna marina, poiché facilmente ingeribili dagli animali.