



## 17 НОЕМВРИ 2022 – МЕЖДУНАРОДЕН ДЕН БЕЗ ТЮТЮНОПУШЕНЕ

Международният ден без тютюнопушене е отбелязан за първи път през 1977 година и оттогава Американската общност за борба с рака обявява **всеки трети четвъртък** от месец ноември за ден против тютюнопушенето. Този ден вече се отбелязва и в много други страни по света, тъй като се чества официално и от страна на Международния съюз за борба с рака.

В България инициативи, посветени на Международния ден и превенцията на тютюнопушенето се провеждат от 1990 година.

По данни на Националния център по общественото здраве и анализ<sup>1</sup> („Национално проучване на факторите на риска за здравето”, 2020 г.) в нашата страна 39,4% от населението на възраст над 20 г. са активни пушачи. Тютюнопушенето като рисков фактор за здравето води до сърдечносъдови, ракови, белодробни, мозъчни и други тежки заболявания.

Проблемът с тютюнопушенето сред подрастващите продължава да е актуален. Резултатите от изследването показват, че 26,3% от анкетираните са правили опити да пушат цигари, с незначителен превес на момчетата (26,8%) над момчетата (25,6%). Почти всяко пето дете е настоящ пушач<sup>1</sup>, като относителният дял на момчетата е малко по-висок (17,3% срещу 16,4%). Разпределението по възрастови групи показва, че тютюнопушенето е много по-разпространено сред 15 – 19-годишните (31,4%), отколкото сред тези на 10 – 14 години (4,0%). Сред пушачите и в двете възрастови групи преобладават момчетата, макар и незначително.

По повод на Международния ден без тютюнопушене РЗИ – Велико Търново в партньорство с Община Велико Търново и БМЧК организират кампания под мотото „Да подарим здраве”, включваща следните дейности и инициативи:

### **8 ноември – 31 декември 2022 г.**

Конкурс за изработване на креативно лого и слоган, подкрепящи здравословния начин на живот сред ученици от област Велико Търново

### **15 – 30 ноември 2022 г.**

Групови работи и викторини с деца и ученици от област Велико Търново по темата „Тютюнопушене и алтернативи”

### **17 ноември 2022 г.**

Информационна акция в центъра на град Велико Търново /от 15:00 до 16:00 часа/ – благотворителен базар с избрани творби от проведени конкурси за

---

<sup>1</sup> Настоящи пушачи - пушили един и повече дни през последния месец

превенция на тютюнопушенето и разпространение на послания, стикери и материали за отказ от тютюнопушене.

### **15 – 30 ноември 2022 г.**

Разпространение на здравно-образователни материали по темата тютюнопушене (презентации, филми, видео и аудиоклипове, дипляни, плакати) сред населението на област Велико Търново.

Колкото в по-ранна възраст децата започнат да пушат, толкова по-вероятно ще продължат да пушат интензивно през целия си живот. Редовното пушене на цигари, започнало в юношеска възраст, носи риск за преждевременна смърт от заболяване, свързано с тютюнопушенето.

Младите пушачи, които се откажат от този вреден навик още в училищна възраст, избягват почти напълно всички тези опасности за здравето!



Спирането на тютюнопушенето е най-важната стъпка, която хората, които пушат, могат да предприемат, за да удължат и подобрят качеството си на живот. Приемете предизвикателството! Ако вие или ваш близък пуши цигари, помислете дали да не направите първата стъпка към спирането на цигарите завинаги!

Повече информация по темата тютюнопушене може да прочетете [тук](#):