

TYTOŃ: Ile cię kosztuje?

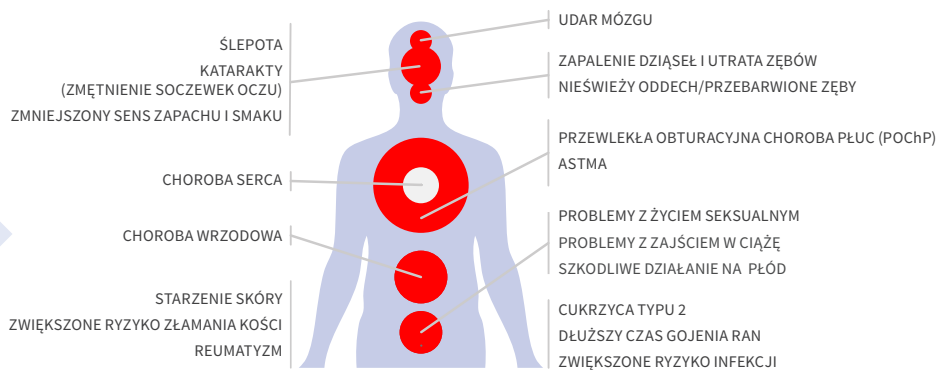
Palenie tytoniu może kosztować cię więcej, niż tylko wydane pieniądze.



Każdego roku w Stanach Zjednoczonych używanie tytoniu powoduje około 1 z 5 zgonów. Palenie papierosów zabija więcej Amerykanów niż alkohol, wypadki samochodowe, HIV, broń i nielegalne narkotyki w sumie.

NIE SĄ TO TYLKO ZGONY. PALENIE WPŁYWA NA ZDROWIE OSOBY NA WIELE SPOSOBÓW.

Dym tytoniowy zawiera wiele substancji chemicznych, które są szkodliwe dla zdrowia i mogą powodować raka i inne problemy zdrowotne.



ZWIĘKSZONE RYZYKO WIELU NOWOTWORÓW

A CO Z PALENIEM BIERNYM?

Wtórny dym tytoniowy [secondhand smoke (SHS)] jest dymem lub oparami pochodzącymi z papierosów lub wyrobów tytoniowych innych osób. Dzieci czy dorośli, którzy nie palą, mogą wdychać SHS i być narażeni na szkodliwe substancje chemiczne obecne w produktach tytoniowych.

SHS jest związany z kilkoma rodzajami raka u dzieci i dorosłych. Może również wpływać na serce i naczynia

krwionośne, zwiększając ryzyko ataku serca i zawału u ludzi, którzy nie palą.

Dla zdrowia swojej rodziny wprowadź zakaz palenia tytoniu w domu. Małe dzieci są szczególnie wrażliwe na szkodliwe działanie SHS. Dom wolny od dymu tytoniowego jest bezpieczny dla twojej rodziny, gości i nawet zwierząt domowych.



ILE W DOLARACH I CENTACH KOSZTUJE PALENIE?

Załóżmy, że ktoś pali paczkę (20 papierosów) dziennie.

W Stanach Zjednoczonych średni koszt paczki papierosów to **8 dolarów**.

- Na miesiąc jest to około **240 dolarów**.
- Na rok jest to około **2 900 dolarów**.
- Na 10 lat jest to około **29 000 dolarów**.

Źródło: *World Population Review*, 2022.

RZUCENIE PALENIA NIE JEST ŁATWE, ALE JEST MOŻLIWE.

Rzucenie palenia nie jest łatwe, ale możesz to zrobić, bo pomoc jest dostępna. Aby mieć największą szansę na sukces w rzuceniu palenia należy mieć plan, znać swoje opcje i wiedzieć, gdzie zwrócić się o pomoc.

Jeżeli jesteś gotowy/a, aby rzucić palenie, dobrze jest porozmawiać z lekarzem, dentystą lub z firmą ubezpieczeniową, aby uzyskać poradę i pomoc. Zadzwoń do *Center for Disease Control and Prevention Quitline* (linia telefoniczna dla osób chcących rzucić palenie) pod numer **1-800-QUIT-NOW (784-8669)** po dostępne środki i pomoc. Dla motywacji i podpory *American Cancer Society Empowered to Quit* program wysyła e-maile, które pomogą ci otrzymać pomoc w przygotowaniu się i w procesie rzucania palenia. Odwiedź stronę **cancer.org/empoweredtoquit**, aby się zapisać.

The True Cost of Smoking - Polish



cancer.org | 1.800.227.2345