

1. Budte sami pripravení a naozaj rozhodnutí prestať fajčiť.

2. Získajte stálu podporu svojho okolia.

3. Snažte sa zmeniť svoj životný štýl.

4. Ak je to potrebné, užívajte aj lieky na podporu zanechania fajčenia, ale užívajte ich presne podľa návodu.

5. Pripravte sa na zvládnutie ťažkých situácií v priebehu odvykania ako aj prípadnej recidívy fajčenia.



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY



**Päť krokov
proti fajčeniu**

#svetovydenbeztabaku

1. Budete žiť dlhšie a v lepšom zdraví.
2. Zanechanie fajčenia zníži vaše riziko dostať srdcový infarkt, mozgovú mŕtvicu alebo rakovinu.
3. Ak ste tehotná žena, nefajčenie zlepši šancu porodiť zdravé dieťa.
4. Pre vašu rodinu, pre vaše deti vytvoríte zdravšie prostredie bez dymu.
5. Zostane vám viac peňazí na iné veci, potreby aj koničky.



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

Dobré dôvody, prečo zanechať fajčenie



#svetovydenbeztabaku

1. Určite si presný deň, odkedy prestanete fajčiť.

2. Prehodnoťte všetky svoje neúspešné pokusy. Zamyslite sa, v akých situáciách ste zlyhali a čo bolo pre vás problematické. Dokážete sa tak vyhnúť starým chybám.

3. Vytvorte si podrobný plán, ako prestanete fajčiť. Napíšte si na papier všetky pomôcky a spôsoby, ktoré uplatníte pri odvykaní.

4. Zoznam si ešte raz prečítajte a podčiarknite, čo vám bude pravdepodobne spôsobovať problémy. Premyslite si, ako sa náročným chvíľam vyhnúť.

5. Nie je hanbou požiadať o pomoc svojich blízkych. Určite vás budú radi podporovať, najmä v kritických momentoch.



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY



**Ako sa pripraviť
na odvykanie od
fajčenia**

#svetovydenbeztabaku

**2 týždne až
3 mesiace**

po zanechaní fajčenia

Zlepší sa krvný obeh a zlepšia sa funkcie pľúc.

20 minút

po zanechaní fajčenia

Tep srdca sa spomalí a a zníži sa tlak krvi.

1 až 9 mesiacov

po zanechaní fajčenia

Kašeľ a dychová nedostatočnosť ustupujú. Riasinky v prľúcach obnovujú svoju normálnu funkciu. Narastá ich schopnosť regulovať hlien, vyčistiť pľúca a tým znížiť riziko infekcie.

5+ rokov

po zanechaní fajčenia

V porovnaní s fajčiarmi začne významne klesať riziko mŕtvice.

10 rokov

po zanechaní fajčenia

Riziko úmrtia na rakovinu pľúc je približne polovičná ako u aktívneho fajčiara. Znižuje sa aj riziko rakoviny úst, hrdla, hrtanu, pažeráka, mechúra, krčku maternice a pankreasu.



12 hodín

po zanechaní fajčenia

Hladina oxidu uhoľnatého v krvi klesne na normálnu hodnotu.

1 rok

po zanechaní fajčenia

Riziko srdcových ochorení sa v porovnaní s fajčiarom zníži o polovicu.

15 rokov

po zanechaní fajčenia

Riziko ischemickej choroby srdca je rovnaké, ako u nefajčiara.



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY