



Hrvatski zavod za javno zdravstvo organizira javnozdravstvenu akciju "Prestani pušiti i pobijedi!" u suradnji sa Gradskim uredom za zdravstvo i branitelje Grada Zagreba. Pušenje je jedan od vodećih zdravstvenih problema suvremenog svijeta i predstavlja epidemiju globalnih razmjera, a većina pušača željela bi prestati pušiti što zbog razvijene ovisnosti o nikotinu nije lako, stoga je uz njihovu vlastitu želju potrebna i podrška obitelji, liječnika i okoline.

Natjecanje u odvikavanju od pušenja kao metodu za prestanak pušenja prvi put je primijenio Nacionalni institut za javno zdravstvo iz Finske 1985. godine, a 1994. godine organizirao prvo međunarodno natjecanje. Od tada je natječaj organiziran 7 puta, svake dvije godine pod pokroviteljstvom Svjetske zdravstvene organizacije, uz preporuku da države članice preuzmu organizaciju natječaja na nacionalnoj razini.

Cilj je akcije da se pozitivnim pristupom, a ne samo zabranama potaknu pušači da donesu odluku o prestanku pušenja, da se odreknu po zdravlje štetne životne navike i pridonesu unaprjeđenju vlastitog zdravlja, zdravlja svojih bližnjih, kao i stvaranju okoliša bez duhanskog dima.

Pravila natječaja

U javnozdravstvenoj akciji mogu sudjelovati osobe u dobi od 18 i više godina, koje su redovito pušile godinu dana prije ove zdravstvene akcije/natječaja, a koje se odluče suzdržati od pušenja 4 tjedna i ispune pristupnicu. Na pristupnici sudionici izjavljuju da će se suzdržati od pušenja tijekom četiri tjedna (od 14. studenog do 11. prosinca 2011.) i potom dati istinitu izjavu jesu li obećanje održali. Podaci koji se traže na pristupnici su slijedeći: ime i prezime, adresa, telefon, datum rođenja, te ime, prezime, adresu i telefon svjedoka koji može potvrditi da se osoba suzdržala pušenja.

Javno izvlačenje potencijalnog dobitnika javnozdravstvene akcije održat će se po završetku natječaja u Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo, 10000 Zagreb, Rockefellerova 7, dana 12. prosinca 2011. godine. Nagrada se dodjeljuje nakon što se od sudionika i svjedoka dobije potvrdna izjava o suzdržavanju od pušenja tijekom protekla 4 tjedna. Izjavu se provjerava i odgovarajućim testom. Nagrada u vrijednosti **10.000 kuna** bit će dodijeljena 4. siječnja 2012. godine.

Sudionici se na natječaj mogu prijaviti od 04. studenog do 14. studenog 2011. popunjavajući on-line pristupnicu ili putem pošte na adresu:

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
s naznakom: Za natječaj - PRESTANI PUŠITI I POBIJEDI!
Rockefellerova 7
10 000 Zagreb

ONLINE PRISTUPNICA

Pristupnica će biti objavljena u dnevnim listovima, 04. studenog 2011. godine u Večernjem listu te 05. studenog u 24 sata, kao i na sljedećim web adresama www.24sata.hr i [www.zdravakra va.hr](http://www.zdravakra.va.hr)



DOBRI RAZLOZI ZA PRESTANAK PUŠENJA

Cigareta	sadrži ne samo katran, ugljični monoksid i nikotin (tvar u cigaretama koja
Većina nas zna da katran	iz cigarete škodi našim plućima, no jeste li znali da ugljični monoksid pojačava
Ako ste ikada mislili da	pušenje izgleda seksi, vrijedi znati da ono može prouzročiti smanjenu plodnost k
Svi znamo da pušenje	uzrokuje rak pluća. No osim toga ono uzrokuje emfizem, krvožilne bolesti i perife
Kod žena koje uzimaju	kontracepcijsku pilulu, a puše, 10 puta je vjerojatnije da će doživjeti srčani napad
Točna su izvješća da su	bebe od pušačica često nedovoljne tjelesne težine i nedonošćad, no jeste li zna
U djece pušača vjerojatnije	će se tijekom njihova života razviti bronhitis, upala pluća i astma.

SUGESTIJE ZA PRESTANAK PUŠENJA

Priprema je bitna: svakako se dobro pripremite za Dan prestanka pušenja.

Prije Vašeg Dana prestanka pušenja, uklonite sve tragove Vašeg pušačkog pribora (tj. upaljače, pepeljaku).

Zatražite podršku svoje obitelji, prijatelja i kolega, jer što više podrške dobijete, to ćete vjerojatno biti uspješniji.

Savjetujte se sa liječnikom ili ljekarnikom o korištenju pomagala za prestanak pušenja kao što je zamjena nikotina.

O Vašoj potrebi prestanka pušenja može diskutirati s Vašim liječnikom koji Vam može prepisati druge lijekove.

Identificirajte u koja ćete doba najvjerojatnije jako zaželjeti cigaretu, a tada probajte promijeniti svoju rutinu.

Kada je vjerojatno da žudite za cigaretom, zabavite se, počnite se baviti novim hobiem ili se čak počnite baviti sportom.

Ako budete imali problema, prisjetite se da niste jedini, jer u natjecanju prestani i pobijedi na stotine tisuća pušača.

Redovito nagrađujte sebe – priuštite si nešto što volite upravo za onaj novac koji biste inače potrošili na cigarete.

Razmišljajte na pozitivan način! Vi ste jedina osoba koja ima moć osigurati da ćete Vi uistinu napustiti pušenje.

HZJZ.hr