

Światowy Dzień Rzucania Palenia

Szanowni Państwo,

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny we Włoszczowie informuje, że **20 listopada 2025 r.** obchodzony jest **Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu** – inicjatywa, której celem jest zachęcenie osób palących do podjęcia decyzji o zerwaniu z nałogiem oraz zwiększenie świadomości społecznej na temat szkodliwości palenia tytoniu.

Rzucenie palenia to jedna z najważniejszych decyzji, jaką można podjąć dla swojego zdrowia. Już po kilkunastu minutach od wypalenia ostatniego papierosa organizm zaczyna się regenerować – poprawia się krążenie, zwiększa wydolność oddechowa, a z czasem znacząco spada ryzyko chorób układu krążenia i nowotworów. Każdy dzień bez papierosa to krok w stronę lepszego samopoczucia, dłuższego życia i ochrony zdrowia bliskich.

W związku z obchodami Światowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu **Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny we Włoszczowie zwraca się z prośbą o umieszczenie informacji tematycznej** na Państwa **stronach internetowych, profilach w mediach społecznościowych oraz tablicach informacyjnych**. Działanie to pozwoli dotrzeć z przekazem profilaktycznym do jak najszerszego grona odbiorców i zachęcić mieszkańców do podjęcia próby rozstania się z nałogiem.

Państwa wsparcie w upowszechnianiu treści prozdrowotnych ma istotne znaczenie w budowaniu świadomości społecznej dotyczącej szkodliwości palenia tytoniu oraz promocji zdrowego, wolnego od dymu papierosowego stylu życia.

**Państwowy Powiatowy Inspektor
Sanitarny**

Ewa Frąszczak