

## **Светски ден без тутун 2021 година: Посвети се за да се откажеш**

### **31 Мај 2021**

СЗО неодамна започна со едногодишна глобална кампања за Светскиот ден без тутун 2021 - „Посвети се за да се откажеш“. Оваа кампања има за цел да поддржи 100 милиони луѓе ширум светот во нивниот обид да се откажат од тутун преку разни иницијативи и дигитални решенија. Тоа ќе помогне во креирање на поздрави средини кои се погодни за откажување од тутун преку:

- застапување на силни политики за откажување од тутун
- промовирање на зголемен пристап до услугите за откажување
- подигање на свеста за тактиките на тутунската индустрија
- зајакнување на корисниците на тутун да направат успешни обиди за откажување преку иницијативите „напушти и победи“.

Пандемијата КОВИД-19 доведе до тоа милиони корисници на тутун да сакаат да се откажат. Сепак, откажувањето од тутун е предизвик, особено со дополнителните социјални и економски стресови кои што се предизвикани од пандемијата.

На светско ниво, околу 780 милиони луѓе изјавуваат дека сакаат да се откажат, но само 30% од нив имаат пристап до алатките кои што можат да им помогнат да ги надминат и физичките и менталните зависности од тутун. Заедно со партнерите, СЗО ќе им обезбеди на луѓето алатки и ресурси потребни за успешен обид за откажување.

### **Откажувањето од тутун има големи и непосредни здравствени придобивки**

Постојат непосредни и долгорочни здравствени придобивки од откажувањето од тутун. По само 20 минути откажување од пушење, срцевиот ритам паѓа. Во рок од 12 часа, нивото на јаглерод моноксид во крвта паѓа во нормала. Во рок од 2–12 недели, се подобрува циркулацијата и функцијата на белите дробови се зголемува. Во рок од 1-9 месеци, кашлањето и отежнатото дишење се намалуваат. Во рок од 5-15 години, ризикот од мозочен удар се намалува колку ризикот кој го има непущач. За 10 години, стапката на смртност од рак на белите дробови е околу половина од онаа на пушачот. Во рок од 15 години, ризикот од срцеви заболувања е како на непущач.

### **Политиките и капацитетот за откажување од тутун во Европскиот регион на СЗО мора да се подобрат**

Политиките за откажување од тутун сè уште се меѓу најмалку спроведените од сите Рамковни конвенции за мерките за намалување на побарувачката на тутун на СЗО, со само 8 земји кои обезбедуваат услуги за престанок во најдобра пракса во Европскиот регион, од кои мнозинството се земји со високи приходи.

Владите треба да ја препознаат оваа неисполнета потреба и да постапат по неа како дел од сеопфатната стратегија за контрола на тутунот. Интервенциите за откажување од тутун на ниво на население, мора да бидат приоритет за земјите. Во исто време, треба да се охрабрат иновациите и мобилните технологии треба целосно да се искористат за да се подобри пристапот до пошироко и потешко достапно население.

### **Дигитални решенија кои ќе им помогнат на 1.3 милијарди корисници на тутун во светот да се откажат**

СЗО ја воспостави новата пристапна иницијатива за откажување од тутун, која им овозможува на луѓето, меѓу другото, бесплатен пристап до дигитално советување. СЗО соработуваше со технолошки компании како Facebook, WhatsApp и Soul Machines за да се подигне свеста и да се поддржат корисниците на тутун да се откажат од цигарите со помош на чат-ботови и дигитални здравствени работници. На пример, Florens, дигитален советник, заснован на вештачка интелигенција, им помага на луѓето да развијат персонализиран план за откажување од тутунот и ги води до достапните мобилни апликации и бесплатни линии за откажување од пушење кои што ги има во нивните земји. Во меѓувреме, Quit Challenge на WhatsApp им овозможува на логираниите корисници на тутун пристап до бесплатни пораки за тоа како да се откажат, директно на нивните мобилни телефони.

Овие и други глобални и регионални алатки за откажување од тутун ќе бидат претставени како дел од кампањата за Светскиот ден без тутун 2021 година, која уште еднаш ќе повтори дека силните услуги за откажување го подобруваат здравјето, спасуваат животи и заштедуваат пари.