

“VERSO UN’AZIENDA SANITARIA LIBERA DA FUMO”



Le quattro ASL abruzzesi Avezzano-Sulmona-L'Aquila, Lanciano-Vasto-Chieti, Pescara e Teramo, hanno il piacere di informare i dipendenti e gli utenti che presso tutte le sedi è in atto un progetto per promuovere **UNA NUOVA POLITICA ANTIFUMO** attraverso il raggiungimento di due importanti obiettivi aziendali, a breve e a lungo termine.

OBIETTIVI AZIENDALI

- 1° ridurre il consumo di tabacco dei dipendenti e **favorirne la disassuefazione**
- 2° ridurre ed **eliminare l'esposizione al fumo passivo in Azienda.**

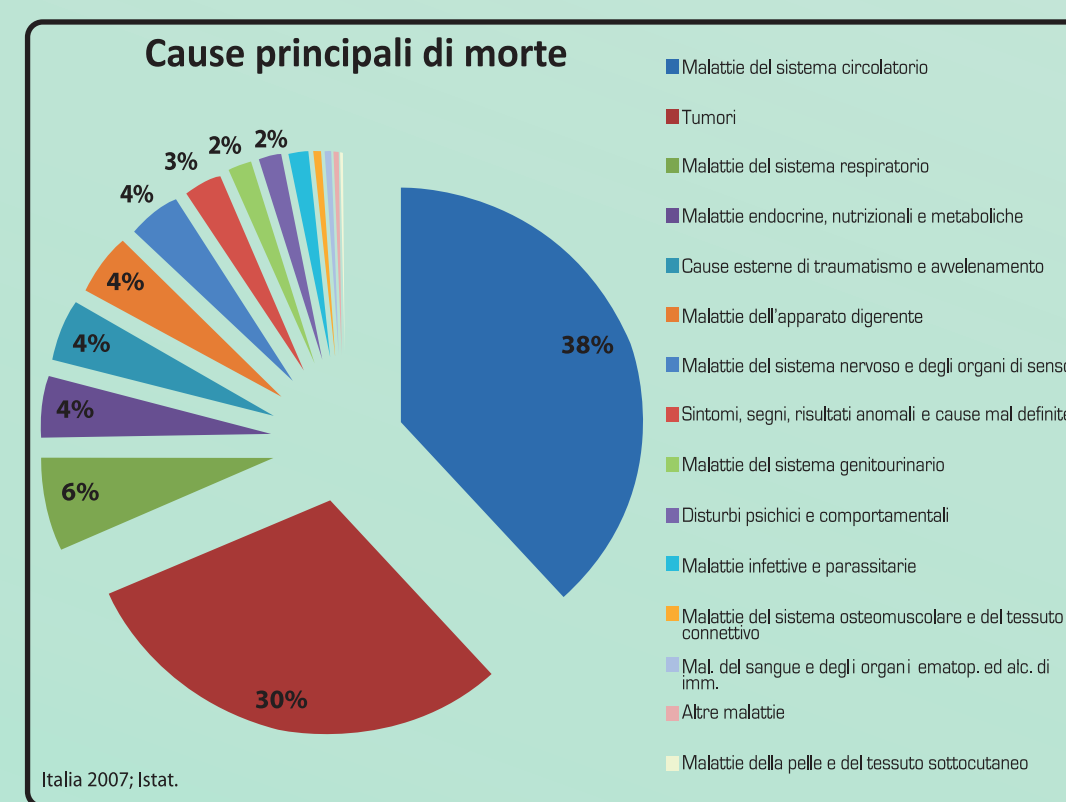
AZIONI PREVISTE

- rilevare la dimensione del fumo “attivo” e “passivo” presso i servizi ASL
- attivare una corretta informazione sui rischi per la salute del fumo
- proporre corsi basati su tecniche efficaci, rivolti ai dipendenti ASL fumatori, per la dismissione del fumo e per rinforzare la motivazione a vivere una vita più sana in ambienti più salubri.

DELL’AZIENDA SANITARIA LIBERA DA FUMO potranno beneficiare i dipendenti ASL, gli utenti e tutti coloro che, a vario titolo, entreranno in contatto con gli ambienti delle strutture sanitarie abruzzesi.

COSA ACCADE SE FUMI TABACCO

- Fumare un pacchetto di sigarette al giorno, in un anno, equivale ad assumere una tazza di catrame e a 24 lastre del torace
- Il fumo di tabacco è **la principale causa di morte evitabile (OMS).**
- Il fumo di tabacco è tra i maggiori fattori di rischio per patologie neoplastiche, cardiovascolari e respiratorie.
- Il fumo di tabacco sprigiona oltre **4.000 sostanze chimiche e 40 sostanze cancerogene.**
- I “fumatori” passivi hanno le stesse probabilità di ammalarsi delle stesse malattie dei fumatori attivi.
- I fumatori di tabacco hanno la probabilità di sviluppare un tumore ai polmoni 14 volte in più rispetto ai non fumatori.
- Il fumo di tabacco fa perdere dai 12 ai 20 anni di vita in buona salute.
- Il fumo di tabacco è la principale fonte di inquinamento degli ambienti chiusi, dove fuma il 70% dei tabagisti.
- La metà dei tabagisti fuma anche in presenza di bambini.



COSA ACCADE SE SMETTI DI FUMARE TABACCO

- Dopo 20 minuti di astensione, la pressione arteriosa si normalizza.
- Dopo 8 ore di astensione, i livelli di nicotina e di monossido di carbonio nel sangue si riducono della metà e il livello di ossigeno torna nella norma.
- Dopo 24 ore di astensione, il monossido di carbonio viene eliminato dal corpo, i polmoni iniziano ad autodepurarsi dal muco e da altri detriti.
- Dopo 48/72 ore di astensione, si elimina la nicotina, il sapore del cibo torna apprezzabile e il respiro migliora sensibilmente.
- Da 2 a 12 settimane di astensione, si normalizza la temperatura cutanea di mani e piedi, migliorano gli scambi gassosi respiratori della circolazione, la pelle ritorna più luminosa, l'alito e l'odore complessivo diventano più piacevoli.
- Da 3 a 12 mesi di astensione, migliorano tosse e problemi respiratori e diminuisce il rischio di mortalità cardiovascolare.
- Dai 10 ai 15 anni di astensione, il rischio di tumore si riduce ai valori minimi di probabilità (Ministero della Salute).

SMETTERE DI FUMARE RIDUCE IL RISCHIO DI PATOLOGIE A QUALSIASI ETÀ

C'è una notevole disinformazione sui **benefici immediati che comporta lo smettere di fumare**: il 50% circa degli italiani pensa che il tumore dei polmoni non si possa prevenire e oltre il 40% crede che smettere di fumare non ne riduca il rischio (dati del sondaggio condotto su 3.000 persone dall'Associazione Italiana di Oncologia Medica e Associazione dei pazienti WALCE).

I risultati emersi nel decennio successivo all'applicazione della **Legge Sirchia del 2003** disconfermano queste convinzioni. Risulta che, nel decennio successivo al divieto di fumo nei locali pubblici e privati aperti al pubblico, nel nostro Paese è stata registrata una **riduzione dell'11% di morti per malattie coronariche, respiratorie e tumori polmonari**, soprattutto in soggetti di età inferiore a 64 anni.

Vinci in tempismo, lascia tu il fumo!... Non farti lasciare!

Contatta il Centro Antifumo della tua ASL

Avezzano - Sulmona - L'Aquila **0863.499879 - 0863.499850**

Lanciano - Vasto - Chieti **0871.358641**

Pescara **085.4253534 - 800827827 (rete fissa) - 08722226 (rete mobile)**

Teramo **0861.420560 - 0861.420566**

Telefono Verde Ministero della Salute 800554088