



## **Světový den bez tabáku - 31. květen**

**Projekt Jihlava – Zdravé město a MA21**

**Závěrečná zpráva -  
Světový den bez tabáku 2011**

V úterý 31. května měli občané a návštěvníci města Jihlavy možnost zúčastnit se kampaně **Světový den bez tabáku** a podpořit tak zdravý životní styl bez kouření.

V rámci této kampaně se v Jihlavě uskutečnila tzv. **Cesta za čistým vzduchem**. Akce, v podobě volného vstupu na vyhlídkovou věž kostela sv. Jakuba a na Bránu Matky Boží, se konala v rámci Projektu Zdravé město a MA21. Od 9.00 do 16.30 hodin přišlo na Bránu Matky Boží 41 návštěvníků a na vyhlídkovou věž kostela sv. Jakuba 50 návštěvníků.

Světový den bez tabáku připomíná veřejnosti zdravotní rizika spojená s kouřením. Kampaně je podporovaná též Státním zdravotním ústavem a jeho regionálními pracovišti. Ve Zdravých městech, obcích a regionech se koná řada osvědčených i zcela nových aktivit na podporu prevence kouření, zejména u dětí a mladistvých. Stále aktuálním tématem zůstává např. prosazování zákazu kouření ve veřejných prostorech.


V rámci této kampaně se Zdravé město rozhodlo také propagovat nekuřácké provozovny a iniciovat tak vznik **Sítě nekuřáckých restaurací**. Zástupci provozoven, jejichž prostředí je výhradně nekuřácké, případně s oddělenou nekuřáckou místností, se mohou bezplatně zaregistrovat do této sítě pomocí on line formuláře, který je umístěn na adrese [www.jihlava.cz](http://www.jihlava.cz). Provozovny, které se do iniciativy zapojí, budou propagovány jak na webu města, tak prostřednictvím dalších aktivit, jako jsou radniční noviny apod.

Projekt Síť nekuřáckých provozoven byl spuštěn 31. 5. 2011 na Světový den bez tabáku. Zařadit restaurační zařízení do sítě je možné kdykoliv v průběhu roku, přičemž bude průběžně probíhat aktualizace údajů.

Přehled všech nekuřáckých provozoven bude novinářům a široké veřejnosti představen v září u příležitosti Jihlavského dne zdraví.





	RECEPT			
Příjmení a jméno				
Rodné číslo				
Bydliště (adresa)				

*Rp.*

**NEKURŤTE !!!**

Státní zdravotní ústav  
Šrobárova 48  
Praha 10  
1998

Neprodejné

## JAK PŘESTAT KOUŘIT?

1. Pamatujte si, že nekouřit znamená změnit svůj dosavadní způsob života!!!
2. Stanovte si pevný den, kdy přestanete kouřit.
3. Svě rodině a svým spolupracovníkům oznamte, že nekouříte a požádejte je, aby Vás ve Vašem úsilí podpořili.
4. Zničte všechny své cigarety, odstraňte popelníky a zapalovače. Nebudete je již potřebovat.
5. Vypracujte si přehled všech situací, při kterých obvykle kouříte, a naplánujte si, jak je zvládnete bez kouření.
6. V den, kdy se rozhodnete přestat kouřit, vyplňte svůj volný čas pokud možno co nejvíce. Jděte do kina, na procházku, cvičte, sejděte se s přáteli nekuřáky.
7. Vyhýbejte se společnosti kuřáků.
8. Nenahrazujte cigarety sladkostmi. Pijte hodně vody či ovocných šťáv, jezte ovoce a zeleninu.
9. Budete-li trpět abstinenčními příznaky (nutkavou chutí kouřit, nervozitou, neschopností soustředit se), zvažte možnost použití žvýkačky nebo náplasti s nikotinem Nicorette, které koupíte v lékárně bez lékařského předpisu.
10. O způsobu použití této žvýkačky či náplasti se vždy poraďte se svým lékařem, v lékárně nebo v poradně pro odvykání kouření.
11. Za své úsilí se odměňte. Spočítejte si, kolik peněz jste ušetřili za cigarety a použijte je na něco, po čem jste již dávno toužili.

*Přejeme Vám hodně úspěchů v úsilí o změnu dosavadního způsobu života*