

❖ ترک دخانیات یک ضرورت برای پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

۱. بیش از ۱/۱ میلیارد نفر از جمعیت بالای ۱۵ سال جهان محصولات تنباکو را به صورت کشیدنی (تدخینی) مصرف می کنند.
۲. در بسیاری از کشورها به طور متوسط سن شروع دخانیات زیر ۱۵ سال است و شیوع مصرف دخانیات در بین جوانان بسیار بالاست.
۳. آلودگی به کرونا ویروس در افراد مصرف کننده مواد دخانی از سطح خطر جدی تری برخوردار می باشد و حتی می تواند منجر به مرگ زودرس در اثر نارسایی تنفسی در آنها شود
۴. مصرف دخانیات خطر ابتلای شما را به کرونا ویروس افزایش می دهد و افراد مصرف کننده در معرض خطر ایجاد علائم شدید کرونا ویروس هستند
۵. مصرف مواد دخانی، سیستم دفاعی بدن را سرکوب می کند و احتمال ابتلای شما را به بیماری کرونا افزایش می دهد.
۶. افراد آلوده و مصرف کنندگان مواد دخانی، به ویژه ناقلین بدون علامت، سهم بالایی در انتقال بیماری به واسطه سرفه مزمن مشخصه سیگاریها دارند.
۷. خانواده این افراد به واسطه مواجهه مستمر و طولانی با دود دست دوم مواد دخانی ریسک خطر بالاتری را نسبت به ابتلا به بیماری کرونا ویروس و سایر بیماری های مرتبط با مصرف دخانیات تجربه می کنند.
۸. مصرف کنندگان مواد دخانی زودتر و بیشتر از افراد مشابه غیر مصرف کننده دچار استرس شده و شرایط قرنطینه را برای خانواده نامناسب تر می کنند.
۹. هیچ زمان بهتری برای ترک وجود ندارد. همین الان برای ترک اقدام نمایید.
۱۰. دود حاصل از استعمال مواد دخانی توسط افراد مصرف کننده که توسط افراد غیرمصرف کننده استنشاق می شود، دود دست دوم می باشد.
۱۱. ذرات سمی ناشی از مصرف مواد دخانی است که بر روی قسمت های مختلف وسایل و سطوح موجود در منزل، خودرو، پوست، مو و لباس افراد می نشیند، که افراد غیرمصرف کننده در تماس با آن قرار می گیرند، دود دست سوم می باشد.
۱۲. تنباکو حاوی مواد شیمیایی است که هنگام سوختن بیش از ۸۰۰۰ ماده شیمیایی مختلف تولید می کند که حداقل ۷۰ عدد از آنها سرطانزا هستند و بسیاری از آنها سمی بوده و به بافت های بدن آسیب می رساند
۱۳. نیکوتین ، ماده ای بسیار سمی و سرطانزا است.
۱۴. مصرف تنباکو و انواع آن تقریباً به تمام دستگاه های بدن آسیب رسانده و یکی از اصلی ترین عوامل مرگ قابل پیشگیری در جهان است.
۱۵. سیگار کشیدن در طول حاملگی موجب عوارض زیادی می شود از جمله مرده زایی، سقط خود به خود، مرگ جنین، مرگ در دوران نوزادی و مرگ ناگهانی نوزاد.
۱۶. مهم ترین فواید ترک دخانیات ، افزایش قدرت دفاعی بدن برای مقابله با عوامل بیماری زا از جمله ویروس کرونا است.
۱۷. طی ۲۴ ساعت از ترک، بدن شروع به بهبودی و ترمیم می کند.
۱۸. ترک دخانیات برای افراد صرفه اقتصادی هم خواهد داشت. هزینه خرید مواد دخانی، هزینه درمان از لیست هزینه های آن ها کاسته و بازدهی و کارایی آن ها در انجام فعالیت روزانه بیشتر می شود.

۱۹. احتمال ابتلا به عفونت کرونایی در مصرف کنندگان دخانیات که ترک کرده اند کمتر است زیرا عدم مصرف دخانیات به کاهش لمس دهان توسط انگشتان کمک می کند.

۲۰. ترک دخانیات نیاز به زمان دارد. ابتدا باید خواست، تا بعد توانست.

۲۱. توصیه های کاهش مصرف مواد دخانی:

- دلایل خود را برای ترک دخانیات فهرست کنید و روزانه چند مرتبه آن ها را بخوانید.
- بسته سیگار خود را با کاغذ و کش ببندید.
- با خود کبریت حمل نکنید و مواد دخانی را خارج از دسترس خود قرار دهید.
- سعی کنید نسبت به روز قبل سیگار / مواد دخانی کمتری بکشید.
- تاریخی را برای ترک کامل انتخاب کنید.
- از جایگزین هایی مانند تسبیح یا خودکار در دست خود استفاده کنید. هر وقت برای کشیدن سیگار یا مصرف مواد دخانی وسوسه شدید از آن استفاده کنید.
- دستی که با آن دخانیات مصرف می کنید را عوض کنید.
- هر روز روشن کردن اولین سیگار یا اولین وعده مصرف مواد دخانی روز را به تاخیر بیندازید.
- تا زمانی که پاکت سیگار یا تنباکوی خود را تمام نکرده اید پاکت جدیدی نخرید.
- از کشیدن سیگار و مصرف مواد دخانی در مکان هایی که زمان بیشتری در آنجا هستید مانند محل کار یا خانه و ... اجتناب کنید.
- بدون سیگار از منزل یا محل کار خارج شوید.
- مشکلات حین ترک را پیش بینی و راهکارهای جایگزین برای آن پیدا کنید.
- نوع سیگار یا تنباکوی خود را به نوعی که مطلوب ذائقه شما نیست عوض کنید.
- سیگارها را نصفه بکشید و زمان مصرف مواد دخانی را کاهش دهید.
- به هر کدام از سیگارها و مواد دخانی که روشن می کنید فکر کنید. هر بار از خودتان بپرسید "آیا واقعاً کشیدن آن ضروری است؟"
- آب بنوشید. هروقت هوس سیگار یا انواع مواد دخانی کردید به جای روشن کردن آن یک لیوان آب را جرعه جرعه بنوشید.
- زیرسیگاری ها را خالی نکنید. بسیاری از سیگاری ها، با استفاده از روش های فوق و راهکارهای دیگری که خودشان پیدا کرده اند، توانسته اند در همین زمان به ظاهر کوتاه ۱۰-۷ روزه تعداد سیگارهای خود را به کمتر از ۵ نخ در روز، حتی ۲-۱ نخ در روز برسانند.
- در تاریخ تعیین شده برای ترک، دخانیات را به طور کامل ترک کنید و کبریت، فندک، تنباکو، قلیان سیگارها و هر ماده دخانی که مصرف می کردید را دور بریزید.
- این تاریخ را با خانواده خود مطرح و جشن بگیرید.
- با شرکت در برنامه های ورزشی، سینما، پیاده روی و دوچرخه سواری خود را مشغول کنید.
- جایگزین سالم مانند آدامس های نعنائی و بدون شکر را استفاده کنید.
- از میوه و سبزی مانند کرفس و هویج استفاده کنید.
- با تغییراتی در سبک زندگی فشار روانی را کم کرده و کیفیت زندگی را با ایجاد لذت بالا ببرید. مانند فعالیت بدنی

۲۲. سعی کنید سیگار و محصولات دخانی همراهتان نباشد تا به این ترتیب وسوسه مصرف دخانیات در شما کمتر شود

۲۳. اگر بعد از ترک، دوباره سیگار کشیدید چه باید کرد؟ با خود فکر کنید که چرا دوباره دخانیات مصرف کردید و دفعه بعد چه کار متفاوتی می توانید انجام دهید.

۲۴. یکی از ترفند های صنایع دخانی برای جلوگیری از ترک دخانیات توسط افراد سیگاری، معرفی محصولات دخانی جدید (سیگار های الکترونیک و سایر ابزار آلات مصرف تنباکو مانند سیستم های ایجاد بخار (ویپ) و سیستم های گرم کننده تنباکو به عنوان محصولات بی خطر است.

۲۵. برای کسانی که نمی توانند فوراً ترک کنند یک گزینه، کاهش تعداد سیگارهایی است که در هر روز مصرف می کنند. اگر چه این کار به درستی خطرات را کاهش نمی دهد، ولی ممکن است شانس ترک در مدت متوسط را افزایش و پیامدهای آتی بیماری کرونا را کاهش دهد.

۲۶. هم اکنون مواد دخانی از جمله سیگار، قلیان و پیپ و محصولات الکترونیکی نظیر سیگار الکترونیک و همچنین تنباکوهای بدون دود را ترک کنید تا بخشی از آمار مرگ و میر به سبب کووید ۱۹ نشوید

۲۷. دود قلیان به همان اندازه دود سیگار حاوی مواد سمی، سرطانزا و مضر است.

❖ اماکن عمومی عاری از دخانیات حتی برای همه

۱. در اماکن عمومی و فضاهای سر بسته که مصرف مواد دخانی از جمله قلیان وجود دارد، ویروس های بیماری زا، از جمله کرونا ویروس، از طریق وسایل مشترک و هوای آلوده به راحتی منتقل می شود .
۲. به منظور محافظت از سلامت مردم استعمال دخانیات در اماکن عمومی ممنوع است.
۳. کنترل مصرف دخانیات و کاهش استعمال قلیان برای کاهش خطر انتقال ویروس عامل ایجاد بیماری کووید ۱۹ مهم است
۴. دود دست دوم سیگار و هر محصول دخانی، ترکیبی از ذرات و گازها است که در نتیجه مصرف دخانیات از قسمت در حال احتراق توتون و تنباکو و همچنین از دهان فرد مصرف کننده این مواد در محیط منتشر می شود.
۵. دود دست دوم دخانیات حاوی بیش از ۷۰۰۰ ماده شیمیایی شامل آرسنیک، سیانید، ترکیبات حلقوی از جمله بنزن و انواع مواد محرک و سمی دیگر است.
۶. بیش از ۸۰ درصد دود دست دوم دخانیات، بی بو و غیر قابل مشاهده است و باز کردن درها و پنجره های خانه و خودرو، سبب از میان رفتن تاثیر مخرب این دود نمی شود.
۷. ذرات، مواد سمی و محرک دود دخانیات که در اصطلاح دود دست سوم گفته می شود. تا مدت ها روی پوست بدن، دیوارها، مبلمان و کف خانه، سطوح داخلی خودرو از جمله صندلی ها و ... باقی می ماند
۸. بر اساس تبصره ۱ ماده ۱۳ قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات استعمال دخانیات در اماکن عمومی و وسایط نقلیه عمومی ممنوع است.
۹. اساس بند ۸ ماده ۱ آیین نامه قانون جامع کنترل دخانیات، اماکن عمومی به محل هایی اطلاق می شود که محل استفاده و مراجعه عمومی مردم است.

۱۰. هیچ سطح ایمنی برای در معرض قرار گرفتن دود دست دوم دخانیات وجود ندارد و روش های مهندسی نظیر استفاده از دستگاه تهویه هوا، تبادلات هوایی و استفاده از مکان های خاص برای مصرف کنندگان فرآورده های دخانی، حفاظتی در برابر دود دخانیات ایجاد نمی کند.

❖ افزایش مالیات بر محصولات دخانی، راه کار جهانی کاهش مصرف

۱. هزینه های اقتصادی مصرف دخانیات بیش از ۱.۴ تریلیون دلار در سال ۲۰۱۲ برآورد شد که معادل ۱.۸ درصد تولید ناخالص ملی در سطح جهان است.
۲. افزایش مالیات دخانیات موجب نجات جان انسان ها و تولید درآمد برای کشورها می شود.
۳. افزایش مالیاتی که موجب افزایش ۲۰ درصدی قیمت محصولات دخانی شود، می تواند بیش از ۱۰ میلیون مرگ و میر زود هنگام ناشی از آن را کاهش دهد.
۴. چنانچه افزایش مالیات موجب افزایش ۵۰ درصدی قیمت محصولات دخانی شود، می تواند بیش از ۲۷ میلیون مرگ و میر زود هنگام ناشی از آن را در طول ۵۰ سال آینده پیشگیری کند.
۵. مالیات بالاتر موجب کاهش مصرف دخانیات می شود.
۶. افزایش هر ۱۰ درصد مالیات موجب کاهش مصرف پنج درصدی در کشورها می شود. این تاثیر به مراتب بر اقشار جوان و کم در آمد تر جوامع بیشتر است.
۷. اصلاح ساختار مالیات محصولات دخانی برزیل در سال ۲۰۱۱ نرخ های مالیاتی را به نحو قابل توجهی افزایش داد در حالی که سهم محصولات دخانی قاچاق و ارزان در بازار مصرف بسیار بالا بود.
۸. برزیل در سال های ۲۰۰۸ و ۲۰۱۱ با افزایش ۳۴ درصدی قیمت محصولات دخانی از طریق مالیات موفق به کاهش مصرف این محصولات به میزان ۱۹ درصد گردید.
۹. از سال ۲۰۰۲، مالیات دخانیات در ترکیه به طور قابل توجهی افزایش یافته است. سهم کل مالیات بر محصولات دخانیات در ترکیه از ۶۴.۸ درصد در سال ۲۰۰۲ به ۸۳ درصد در سال ۲۰۱۷ افزایش یافته است.
۱۰. از زمان آغاز برنامه تحول سلامت در سال ۲۰۰۳، ترکیه با افزایش پرداختی های دولت در بخش سلامت عمومی و افزایش درآمد مالیات بر دخانیات روبرو بوده است.
۱۱. متأسفانه برخی از کشورهای با درآمد پایین و متوسط، مالیات دخانیات به اندازه ای که مانع افزایش مصرف این محصولات مرگ آور بشود بالا نیست.

❖ نوجوانان و جوانان، در تیر رس صنایع دخانی

۱. جوانانی که با گمراهی و ترفندهای صنایع دخانی برای اولین بار مواد دخانی را تجربه میکنند، به راحتی در آنها وابستگی به نیکوتین ایجاد شده و به یک مصرف کننده دائمی مواد دخانی تبدیل می شوند.

۲. یکی از مهمترین اقدامات و راهکارهای حفاظت جوانان از آسیبها و صدمات ناشی از مصرف دخانیات ممنوعیت کامل تبلیغات، تشویق صنایع و جلوگیری از حمایت‌های مالی این صنایع از برنامه‌ها و فعالیت‌های اجتماعی است.
۳. بیش از ۱ میلیارد نفر در سراسر جهان از مصرف‌کننده محصولات دخانی هستند. و سالانه بیش از ۸ میلیون نفر در اثر مصرف دخانیات یا قرار گرفتن در معرض دود دست دوم آن جان خود را از دست می‌دهند.
۴. صنایع دخانی و عوامل آنها (توزیع‌کنندگان، فروشندگان، تبلیغ‌کنندگان) محصولات نیکوتینی جدیدی را به کودکان، جوانان و نوجوانان معرفی کرده‌اند که در بین آنها بسیار محبوب است.
۵. صنایع دخانی از طرق مختلف از جمله تولید محصولات جدید با طعم‌های متفاوت و متنوع، ارائه نمونه‌های رایگان، تبلیغات گسترده در فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی، رسانه‌های اجتماعی و تاثیرگذار باعث فریب جوانان و نوجوانان می‌شوند. آینده نسل جوان توسط صنایع دخانی و عوامل آنها مورد تهدید قرار گرفته است.
۶. بازارهای فروش محصولات دخانی، جوانان و نوجوانان را به دام انداخته و نیمی از مصرف‌کنندگان این محصولات در نهایت به کام مرگ می‌روند
۷. صنایع دخانی در تلاش هستند تا جهان را متقاعد سازند که با تولید محصولات جدید و نوپدید خود و تبدیل محصولات قدیم به محصولات جدید، به دنبال کاهش نرخ مصرف دخانیات هستند و به کاهش مصرف کمک می‌کنند.
۸. صنایع دخانی هر ساله دهها میلیارد دلار در سراسر دنیا برای تبلیغ و بازار فروش محصولات مرگبارشان هزینه می‌کنند و فعالیتها و اقدامات بازاریابی آنها با هدف جذب جوانان و مصرف‌کنندگان جدید است.
۹. چندین دهه است که صنایع دخانی عمداً و با روش‌های استراتژیک، تهاجمی و اغواکننده سعی در جذب جوانان به سمت مصرف دخانیات و محصولاتی با ترکیب نیکوتین دارند
۱۰. استفاده از طعم‌دهنده‌های جذاب و اسانس‌های خاص که برای استفاده جوانان در تنباکو و محصولات نیکوتین به کار می‌رود، مانند طعم گیلاس، آدامس بادکنکی و آب نبات که عاملی است برای ترغیب جوانان به مصرف و باعث می‌شود که خطرات مربوط به سلامتی را دست‌کم بگیرند و شروع به مصرف این محصولات کنند.
۱۱. یکی از ترفند‌های صنایع دخانی استفاده از طرح‌های براق و محصولات جذاب که حمل آنها نیز بسیار آسان بوده و فریبنده هستند
۱۲. تبلیغ محصولات جایگزین به عنوان "کم‌خطر و کم‌آسیب" یا "تمیزتر" به جای سیگارهای معمولی ترفندی دیگر از صنایع دخانی
۱۳. حمایت‌های مالی و معنوی صنایع دخانی از برگزاری مسابقات و حمایت افراد مشهور از برند‌های خاص ترفندی دیگر از صنایع دخانی