



SİGARA İÇMEK

COVID-19'a yakalanma riskini artırır

COVID-19 tedavisini zorlaştırır

SAĞLIĞINIZ İÇİN SİGARADAN VAZGEÇİN

**İLİMİZDEKİ SİGARA BIRAKMA POLİKLİNİKLERİNE
BAŞVURABİLİRSİNİZ**

**BİLGİ VE RANDEVU ALMAK İÇİN
ALO 171 'İ ARAYABİLİRSİNİZ**



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI



#BAŞARABİLİRSİNİZ

BAŞARABİLİRSİNİZ

Sigara dumanı, hem ısısı hem de içinde bulunan çok sayıdaki kimyasal maddeler nedeniyle solunum yollarının koruyucu mekanizmaları üzerinde olumsuz etkiler oluşturmasıyla, solunum yollarında ve akciğerlerde çeşitli hastalıklar meydana getirmektedir. Bu hastalıklar arasında; akciğer kanseri, kronik bronşit, astım, çeşitli enfeksiyonlar hatta alerjik rahatsızlıklar yer almaktadır. Yapılan çalışmalar, sigara içenlerde bu hastalıkların daha sık görüldüğünü ortaya koymuştur.

Tüm bu riskler göz önünde bulundurularak **tütünle mücadelede sağlanan başarı ile bağımlılıktan uzak, sağlıklı nesillerin yetişmesine büyük katkı sağlanacaktır.** Bununla birlikte, kanserler gibi pek çok kronik hastalık, kalp damar hastalıkları ve bunlara bağlı sağlık ve yaşam kayıpları önlenecektir.

Sağlık Bakanlığı tarafından vatandaşlarımızın sağlığına destek amacıyla ülkemiz genelinde 9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü kapsamında En Büyük Gönüllük Hareketi olan “GörevBende” adıyla Sağlık Bakanımızın duyurusuyla ödüllü kampanya başlatılacaktır. Bu kampanya doğrultusunda hedeflenen tütün kontrol çalışmalarının bilinirliğinin artırılması, sigara tüketiminin azaltılması ve sigaranın zararları konusunda farkındalık oluşturmaktır.

Eğer sigara kullanıyorsanız, öncelikle bunun bir hastalık olduğunu kabul etmelisiniz. Sigarayı bırakmak istiyor ancak başarısız olacağınız korkusu ile vazgeçiyorsanız ya da bırakmayı deneyip zorlanıyorsanız kendinizi yargılamadan, suçlamadan mücadele etmeyi seçmelisiniz. Bu yaşadıklarınız ‘iradesizlik’ değil, nikotin bağımlılığının beklenen bir sonucudur. Bu süreci bir iyileşme süreci olarak kabul etmeli, destek almalı ve kararlılıkla mücadelenizi devam ettirmelisiniz. **ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattını** ücretsiz arayabilir yardım alabilirsiniz. Size yardımcı olacak bir “Sigara Bırakma Polikliniğine” başvurabilirsiniz.

İlimizde 6 sigara bırakma polikliniği hizmet vermekte olup

- KTÜ Tıp Fakültesi Farabi Hastanesi Sigara Bırakma Polikliniği,
- KETEM (Kanser Erken Teşhis Tarama ve Eğitim Merkezi) Sigara Bırakma Polikliniği,
- Kanuni Eğitim ve Araştırma Hastanesi Sigara Bırakma Polikliniği,
- Ahi Evren G.K.D.C. Eğitim ve Araştırma Hastanesi Sigara Bırakma Polikliniği,
- Ortahisar Fatih Sağlıklı Hayat Merkezi Sigara Bırakma Polikliniği,
- Şalpaazarı İlçe Devlet Hastanesi Sigara Bırakma Polikliniğidir.

Unutmayın sigara içtiğiniz her an, hayatınızdan ve sevdiklerinizle geçireceğiniz sağlıklı zamanlardan çaldığınız anlardır. Bu konuda siz de bir adım atabilir, sigara bağımlılığından kurtulabilirsiniz. Sigarayı bırakmayı ertelemeyin, sağlığınızın sizi mecbur etmesini beklemeyin. Şimdi karar alın ve hemen uygulamaya başlayın. Sigarayı bırakmak için en doğru zaman şu andır. Kendiniz ve aileniz için yeni bir başlangıç yapın.

Saygılarımızla