* ترک دخانیات یک ضرورت برای پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

1. بیش از 1/1 میلیارد نفر از جمعیت بالای 15 سال جهان محصولات تنباکو را به صورت کشیدنی (تدخینی) مصرف می­کنند.
2. در بسياري از كشورها به طور متوسط سن شروع دخانیات زير 15 سال است و شيوع مصرف دخانيات در بين جوانان بسيار بالاست.
3. 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
4. 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
5. مصرف مواد دخانی، سیستم دفاعی بدن را سرکوب می کند و احتمال ابتلای شما را به بیماری کرونا افزایش می دهد.
6. افراد آلوده و مصرف کنندگان مواد دخانی، به ویژه ناقلین بدون علامت، سهم بالایی در انتقال بیماری به واسطه سرفه مزمن مشخصه سیگاریها دارند.
7. 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.
8. 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.
9. هیچ زمان بهتری برای ترک وجود ندارد. همین الان برای ترک اقدام نمایید.
10. دود حاصل از استعمال مواد دخانی توسط افراد مصرف کننده که توسط افراد غیرمصرف کننده استنشاق می شود، دود دست دوم می باشد.
11. ذرات سمّی 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.
12. تنباکو حاوی مواد شیمیایی است که هنگام سوختن بیش از 8000 ماده شیمیایی مختلف تولید می­کند که حداقل 70 عدد از آنها سرطان­زا هستند و بسیاری از آنها سمّی بوده و به بافت­های بدن آسیب می­رساند
13. نیکوتین ، ماده ای بسیار سمّی و سرطان­زا است.
14. مصرف تنباکو و انواع آن تقریباً به تمام دستگاه­های بدن آسیب رسانده و یکی از اصلی­ترین عوامل مرگ قابل پیشگیری در جهان است.
15. 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.
16. مهم ترین فواید ترک دخانیات ، افزایش قدرت دفاعی بدن برای مقابله با عوامل بیماری زا از جمله ویروس کرونا است.
17. طی 24 ساعت از ترک، بدن شروع به بهبودی و ترمیم می کند.
18. 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 ان ها در انجام فعالیت روزانه بیشتر می شود.
19. 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.
20. ترك دخانیات نياز به زمان دارد. ابتدا بايد خواست، تا بعد توانست.
21. 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 هرکدام 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. بسياري 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 10- 7 روزه تعداد سیگارهای خود را به کمتر از 5 نخ در روز، حتی 2- 1 نخ در روز برسانند.
* در تاریخ تعیین شده برای ترک، دخانیات را به طور کامل ترک کنید و کبریت، فندک، تنباکو، قلیان سیگار ها 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 نعنایی 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

1. سعی کنید سیگار و محصولات دخانی همراهتان نباشد تا به این ترتیب وسوسه مصرف دخانیات در شما کمتر شود
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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 19 نشوید
6. دود قلیان به همان اندازه دود سیگار حاوی مواد سمی، سرطانزا و مضر است.

* اماکن عمومی عاری از دخانیات حقی برای همه

1. در اماکن عمومی و فضاهای سربسته که مصرف مواد دخانی از جمله قلیان وجود دارد، ویروس‌های بیماری زا، از جمله کرونا ویروس، از طریق وسایل مشترک و هوای آلوده به راحتی منتقل می شود .
2. به منظور محافظت از سلامت مردم استعمال دخانیات در اماکن عمومی ممنوع است.
3. کنترل مصرف دخانیات و کاهش استعمال قلیان برای کاهش خطر انتقال ویروس عامل ایجاد بیماری کووید 19 مهم است
4. 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.
5. دود دست دوم دخانیات حاوی بیش از 7000 ماده شیمیایی شامل آرسنیک، سیانید، ترکیبات حلقوی از جمله بنزن و انواع مواد محرک و سمی دیگر است.
6. بیش از 80 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.
7. ذرات، مواد سمی و محرک دود دخانیات که در اصطلاح دود دست سوم گفته می شود. تا مدتها روی پوست بدن، دیوارها، مبلمان و کف خانه، سطوح داخلی خودرو از جمله صندلی ها و ... باقی می ماند
8. بر اساس تبصره 1 ماده 13 قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات استعمال دخانیات در اماکن عمومی و وسایط نقلیه عمومی ممنوع است.
9. اساس بند 8 ماده  1 آیین نامه قانون جامع کنترل دخانیات، اماکن عمومی به محل هایی اطلاق می شود که محل استفاده و مراجعه عمومی مردم است.
10. هیج 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 مصرف‌کنندگان فرآورده‌های دخانی، حفاظنی در برابر دود دخانیات ایجاد نمی کند.

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

1. هزینه های اقتصادی مصرف دخانیات بیش از 1.4 تریلیون دلار در سال 2012 برآورد شد که معادل 1.8 درصد تولید ناخالص ملی در سطح جهان است.
2. افزایش مالیات دخانیات موجب نجات جان انسان ها و تولید درآمد برای کشورها می شود.
3. افزایش مالیاتی که موجب افزایش 20 درصدی قیمت محصولات دخانی شود، می تواند بیش از 10 میلیون مرگ و میر زودهنگام ناشی از آن را کاهش دهد.
4. چنانچه افزایش مالیات موجب افزایش 50 درصدی قیمت محصولات دخانی شود، می تواند بیش از 27 میلیون مرگ و میر زودهنگام ناشی از آن را در طول 50 سال آینده پیشگیری کند.
5. مالیات بالاتر موجب کاهش مصرف دخانیات می شود.
6. افزایش هر 10 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.
7. اصلاح ساختار ماليات محصولات دخانی برزيل در سال 2011 نرخ هاي مالياتي را به نحو قابل توجهي افزايش داد در حالي که سهم محصولات دخانی قاچاق و ارزان در بازار مصرف بسیار بالا بود.
8. برزیل در سال های 2008 و 2011 با افزایش 34 درصدی قیمت محصولات دخانی از طریق مالیات موفق به کاهش مصرف این محصولات به میزان 19 درصد گردید.
9. از سال 2002، مالیات دخانیات در ترکیه به طور قابل توجهی افزایش یافته است. سهم کل مالیات بر محصولات دخانیات در ترکیه از 64.8 درصد در سال 2002 به 83 درصد در سال 2017 افزایش یافته است.
10. از زمان آغاز برنامه تحول سلامت در سال 2003، ترکیه با افزایش پرداختی های دولت در بخش سلامت عمومی و افزایش درآمد مالیات بر دخانیات روبرو بوده است.
11. متاسفانه 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

1. جواناني كه با گمراهی و ترفندهاي صنايع دخاني براي اولين بار مواد دخاني را تجربه میکنند، به راحتي در آنها وابستگي به نیکوتین ايجاد شده و به يك مصرف كننده دائمي مواد دخاني تبدیل می شوند.
2. یكي از مهمترين اقدامات و راهكارهاي حفاظت جوانان از آسیبها و صدمات ناشي از مصرف دخانيات ممنوعيت كامل تبلیغات، تشویق صنایع و جلوگيري از حمایتهای مالي اين صنايع از برنامه ها و فعالیت های اجتماعی است.
3. بیش از 1 میلیارد نفر در سراسر جهان از مصرف کننده محصولات دخانی هستند. و سالانه بیش از 8 میلیون نفر در اثر مصرف دخانیات یا قرار گرفتن در معرض دود دست دوم آن جان خود را از دست می دهند.
4. صنایع دخانی و عوامل آنها (توزیع کنندگان، فروشنده گان و تبلیغ کنندگان)  محصولات نیکوتینی جدیدی را به کودکان، جوانان و نوجوانان معرفی کرده اند که در بین آنها بسیار محبوب است.
5. صنایع دخانی از طرق مختلف از جمله  تولید محصولات جدید با طعم های متفاوت و متنوع، ارایه نمونه های رایگان، تبلیغات گسترده در فیلم ها و برنامه های تلویزیونی، رسانه های اجتماعی و تاثیر گذار باعث فریب  جوانان و نوجوانان می شوند. آینده نسل جوان توسط صنایع دخانی و عوامل آنها مورد تهدید قرار گرفته است.
6. بازار های فروش محصولات دخاني، جوانان و نوجوانان را به دام انداخته و نيمي از مصرف كنندگان اين محصولات در نهايت به كام مرگ می روند
7. 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 می کنند.
8. صنایع دخاني هرساله دهها ميليارد دلار در سراسر دنيا براي تبليغ و بازار فروش محصولات مرگبارشان هزينه می کنند و فعالیتها و اقدامات بازاريابي آ نها با هدف جذب جوانان و مصرف كنندگان جديد است.
9. چندین دهه است که صنایع دخانی عمدا و با روش های استراتژیک، تهاجمی و اغوا کننده سعی در جذب جوانان به سمت مصرف دخانیات و محصولاتی با ترکیب نیکوتین دارند
10. استفاده از طعم دهنده های جذاب و اسانس های خاص که برای استفاده جوانان در تنباکو و محصولات نیکوتین به کار می رود، مانند طعم گیلاس، آدامس بادکنکی و آب نبات که عاملی است برای ترغیب جوانان به مصرف و باعث می شود که خطرات مربوط به سلامتی را دست کم بگیرند و شروع به مصرف این محصولات کنند.
11. یکی از ترفند های صنایع دخانی استفاده از طرح های براق و محصولات جذاب که حمل آنها نیز بسیار آسان بوده و فریبنده هستند
12. تبلیغ محصولات جایگزین به عنوان "کم خطر و کم آسیب" یا "تمیزتر" به جای سیگارهای معمولی ترفندی دیگر از صنایع دخانی
13. حمایت های مالی و معنوی صنایع دخانی  از برگزاری مسابقات و حمایت افراد مشهور از برند های خاص ترفندی دیگر از صنایع دخانی