

## Dlaczego powinieneś rzucić palenie i jak to zrobić?

Palacze mają większe ryzyko zarażenia koronawirusem, ponieważ stale przykładają ręce do ust. A następnie, jeśli dostaną koronawirusa, są bardziej narażeni na ciężki przypadek, ponieważ ich funkcje płuc są upośledzone.

Wyjdź już dziś, aby zmniejszyć ryzyko i zacząć zdrowsze życie.

### Szybkie wskazówki, które pomogą Ci ograniczyć apetyt:

1. **Opóźnienie:** Opóźnij się tak długo, jak to możliwe, zanim poddasz się swojej potrzebie.
2. **Głębokie oddychanie:** weź 10 głębokich oddechów, aby rozluźnić się od wewnątrz, aż minie ochota.
3. **Pij wodę: woda** pitna jest zdrową alternatywą do wkładania papierosa do ust.
4. **Zrób coś innego, aby się oderwać:** weź prysznic, poczytaj, idź na spacer, posłuchaj muzyki!

### Palenie tytoniu i COVID-19

Czy palacze i użytkownicy tytoniu są bardziej narażeni na zakażenie COVID-19?

Palacze prawdopodobnie będą bardziej podatni na COVID-19, ponieważ palenie oznacza, że palce (i ewentualnie zanieczyszczone papierosy) mają kontakt z ustami, co zwiększa możliwość przenoszenia wirusa z ręki do ust. Palacze mogą już mieć chorobę płuc lub zmniejszoną pojemność płuc, co znacznie zwiększy ryzyko poważnej choroby.

Produkty do palenia, takie jak fajki wodne, często wymagają wymiany ustników i węży, co może ułatwić transmisję COVID-19 w warunkach komunalnych i społecznych.

Warunki, które zwiększają zapotrzebowanie na tlen lub zmniejszają zdolność organizmu do właściwego korzystania z niego, zwiększają ryzyko poważnych chorób płuc, takich jak zapalenie płuc.