

HVER ENESTE CIGARET SKADER DIG



Ny kampagne viser den skræmmende sandhed om rygning

”Hver eneste cigaret skader dig” er hovedbudskabet i en ny tobakskampagne fra Sundhedsstyrelsen og Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse. Billederne i kampagnen er skræmmende, men det er sandheden om rygning også.

Kampagnen viser billeder af dræbende kræftsvulster og ophobet fedt i blodårerne - dødsårsager, der er almindelige i forbindelse med cigaretrygning. Rygere mister i gennemsnit 8-10 år af deres liv og halvdelen af alle rygere, der ikke stopper med at ryge, dør af en ryge relateret sygdom. Heldigvis er der dog hjælp at hente for københavnske rygere, der ønsker at holde op.

Formålet med kampagnen er at begrænse andelen af dagligrygere i befolkningen og derved nedbringe sygelighed og dødelighed som følge af rygning. Hvert år dør 14.000 danskere af rygning, hvilket svarer til, at hvert 4. dødsfald i Danmark er forårsaget af rygning. Vi har over 1 million rygere i Danmark, og vi ved, at halvdelen af dem gerne vil holde op med at ryge. Med kampagnen får de nu en konkret opfordring og en anledning til gøre noget ved det.

”Få hjælp til dit rygestop” lyder den konkrete opfordring, og hjælpen hentes gratis på STOP-Linien ved at ringe på telefon 80 31 31 31 eller ved at gå ind på www.stoplinien.dk. Undersøgelser har tidligere vist, at rygere har fem gange større chance for at blive røgfri, hvis de får hjælp til det.

Sundhedsstyrelsen forventer, at mindst 50.000 rygere vil kvitte tobakken i løbet af kampagnen, der kører i tre perioder: Fra den 5. oktober til den 25. oktober, fra den 9. november til den 29. november samt fra den 27. december til den 10. januar.

Bliv røgfri københavn

Københavns Kommune har oprettet ekstra mange gratis rygestopkurser i forbindelse med kampagnen. Der er mulighed for at vælge mellem to typer af kurser – et traditionelt rygestopkursus og et rygestopkursus der kombineres med mentaltræning. Kurserne finder sted i alle bydele i København, og de ledes alle af en professionel rygestoprådgiver.

Tilmelding til Københavns Kommunes rygestopkurser kan ske ved at ringe til Stop-Linien, 80 31 31 31 eller ved elektronisk tilmelding på Folkesundhed Københavns hjemmeside www.folkesundhed.kk.dk