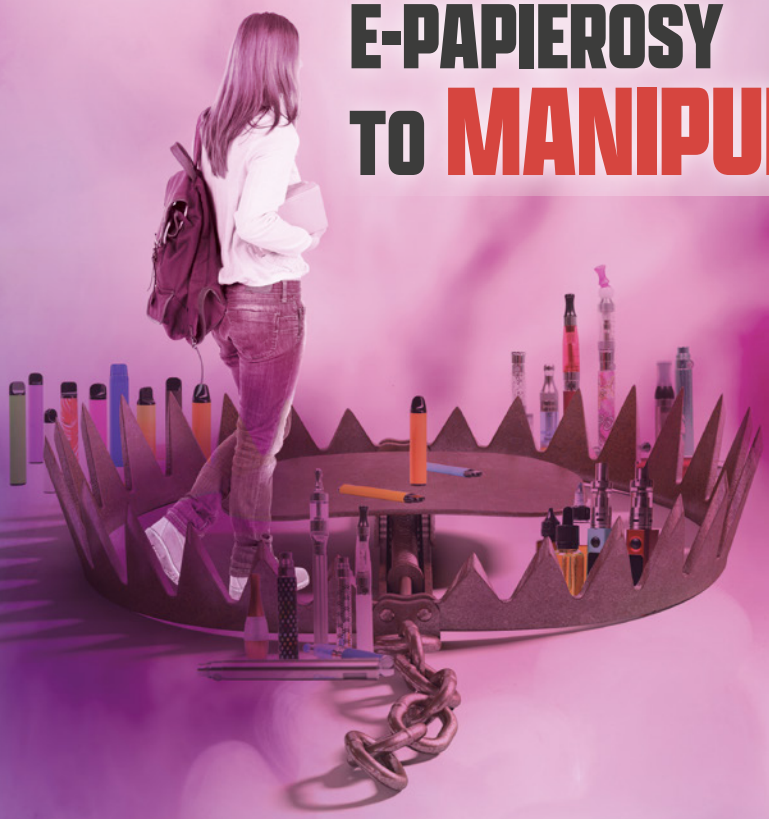
— 31 MAJA —

ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

E-PAPIEROSY TO MANIPULACJA!



CO TO SĄ E-PAPIEROSY?

Elektroniczne urządzenia służące do wprowadzania do organizmu (inhalacji) nikotyny. Mogą być jednorazowe, wielokrotnego użytku, z nikotyną lub bez.

UWAGA! Niektórzy mówią, że są „zdrowsze od tradycyjnych papierosów", ale to **NIEPRAWDA!**

Przeczytaj, a dowiesz się dlaczego nie warto marnować swojego zdrowia i pieniędzy.

DLACZEGO E-PAPIEROSY SĄ NIEBEZPIECZNE?

Szkodzą zdrowiu!
Zawierają nikotynę, która uzależnia. Szkodzą płucom, sercu i mózgowi. Mózg człowieka rozwija się najintensywniej do 25 r.ż.! Nikotyna może powodować problemy z pamięcią, koncentracją i emocjami.

Zawierają substancje chemiczne - toksyczne.
Nawet jeśli smakują jak owoce czy mięta, liquidy mogą zawierać związki rakotwórcze, metale ciężkie i substancje drażniące płuca. W płynie mogą być trujące substancje, które podrażniają gardło, uszkadzają płuca i mogą powodować duszności.

To nie zabawa!
Niektóre osoby po e-papierosach czują się źle, mają zawroty głowy, wymioty, duszności. Zdarzają się przypadki zatrucia i pobytu w szpitalu. Szczególnie niebezpieczne są te kupowane z nielegalnych źródeł – nigdy nie wiesz co tam się znajduje!

Używanie e-papierosów w młodym wieku zwiększa ryzyko uzależnienia od nikotyny i sięgnięcia po tradycyjne papierosy w przyszłości.

CO SIĘ DZIEJE Z MÓZGIEM, GDY UŻYWASZ E-PAPIEROSA?

Nikotyna może...

Utrudniać naukę i skupienie się

Uzależniać tak, że trudno przestać.

Powodować nerwowość i problemy ze snem.

... a Ty przecież chcesz korzystać z życia pełną energią!

— 31 MAJA —

ŚWIATOWY DZIEŃ
BEZ TYTONIU

CZY WSZYSCY TO ROBIĄ? NIE!

To **mit**, że „wszyscy palą”. Większość dzieci i nastolatków **nie używa e-papierosów** i **wie, że to szkodzi**.

Bądź mądry – **nie daj się presji marketingu/producentów e-papierosów!**

Czy wiesz, że...

- ...jedna porcja liquidu w niektórych e-papierosach może zawierać tyle nikotyny co cała paczka papierosów? (3)
- ...smaki (np. truskawkowy, waniliowy, cynamonowy) zostały zaprojektowane specjalnie, by przyciągać młodych ludzi? (5)
- ... istnieją przypadki, gdzie e-papieros eksplodował albo wywołał ostre zatrucie?
- ... jedyną grupą, która naprawdę zyskuje na sprzedaży e-papierosów, są wielkie koncerny tytoniowe – one zarabiają na każdym zaciągnięciu. Ty za to ryzykujesz utratą swojego zdrowia, a w dodatku ubywa Ci pieniędzy. Nie daj się oszukać – Twoje zdrowie i portfel są ważniejsze, niż zyski przemysłu tytoniowego!
- Influencerzy nie są obiektywni. Zarabiają na Tobie reklamując szkodliwe produkty.

ILE KOSZTUJE UŻYWANIE E-PAPIEROSÓW?

(*Założenie używania popularnego typu e-papierosa z wymiennymi wkładami lub liquidem)

średni miesięczny koszt to **80-250 zł**

średni roczny koszt **1000-3000 zł**

CO LEPSZEGO MOŻNA MIEĆ W ZAMIAN?

Za 80 zł miesięcznie możesz mieć:

- Karnet na zajęcia sportowe dla młodzieży (np. piłka nożna, taniec, basen)
- Kurs gotowania zdrowej żywności lub warsztaty mindfulness.
- Zdrowe przekąski: orzechy, owoce, naturalne soki.
- Wyjście do kina lub inna ulubiona rozrywka z przyjaciółmi.

Za 250 zł miesięcznie możesz:

- Kupić buty sportowe lub wymarzony ciuch
- Kupić deskorolkę, hulajnogę lub rolki.
- Zapisać się na zajęcia artystyczne (np. grafika komputerowa, teatr).
- Uzbierać szybko na wymarzony gadżet np. smartwatch lub słuchawki bezprzewodowe.

Za 1000–3000 zł rocznie możesz:

- Kupić rower albo profesjonalny sprzęt sportowy.
- Opłacić półkolonie sportowe lub wyjazdy wakacyjne.
- Rozwinąć nowe hobby: kurs fotografii, kurs języka obcego, nauka gry na gitarze.
- Zainwestować w kursy programowania lub sprzęt komputerowy do rozwoju pasji!
- Kupić smartfon, tablet czy laptop.
- Spełnić wiele swoich marzeń!

— 31 MAJA —

ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

JAK POWIEDZIEĆ NIE?

Kilka przykładów:

„Nie, dzięki. To szkodzi zdrowiu.”

„Nie palę – wolę sport.”

„Nie dzięki, to niemodne.”

„Szkoda mi na to pieniędzy, wolę sobie coś innego kupić.”

„Wolę mieć czyste płuca i więcej energii.”

DBAJ O SIEBIE!

Masz tylko jedno zdrowie. E-papierosy to nie zabawa – to pułapka.

Wybieraj mądrze. Nie ulegaj pozornej modzie i fałszywej reklamie. Bądź sobą. Mów NIE!

E-papierosy pochłaniają Twoje pieniądze i zdrowie. Za te same środki możesz inwestować w swoją pasję, sport, rozwój i świetne wspomnienia! Nie daj się oszukać reklamom. Twoje zdrowie jest najważniejsze!

— 31 MAJA —

ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU

Materiał opracowany na podstawie:

1. World Health Organization (WHO). WHO Report on the Global Tobacco Epidemic 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Quick Facts on the Risks of E-cigarettes for Kids, Teens, and Young Adults. Updated 2023.
3. Truth Initiative. E-cigarettes: Facts, Stats and Regulations. 2022
4. CDC, Centers for Disease Control and Prevention, 2023)
5. Stanford Research Into the Impact of Tobacco Advertising, 2020
6. https://www.who.int/publications/i/item/WPR-2024-DHP-001
7. https://www.gov.pl/web/wsse-poznan/e-papierosy
8. https://planujedlugiezycie.pl/aktualnosci/e-papierosy-realne-zagrozenie-dla-zdrowia/
9. https://www.gov.pl/web/psse-szczecinek/e-papierosy-i-ich-wplyw-na-zdrowie
10. https://www.gov.pl/web/zdrowie/ograniczamy-dostep-do-e-papierosow-podgrzewaczy-i-woreczkow-z-syntetyczna-nikotyna---dla-zdrowia-polskiej-mlodziezy
11. https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/2025
12. https://www.paho.org/en/news/12-11-2024-world-no-tobacco-day-2025-unmasking-appeal
13. Wyliczenia do kosztów: szacunki na podstawie średnich cen, popularnych firm produkujących e-papierosy, wyszukane w internecie, obliczenia własne.
14. Tytoń –nowe produkty i zagrożenia dla zdrowia publicznego, dr n med. Magdalena Cedzyńska; Zakład Epidemiologii i Prewencji Pierwotnej Nowotworów; NIO-PIB; GIS, 1 kwietnia 2025
15. https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2025/01/Pismo-e-papierosy.pdf
16. Materiał opracowany przez Główny Inspektorat Sanitarny przy współpracy z Ministerstwem Edukacji Narodowej, Warszawa, 7 października 2019 r. Informacja na temat potencjalnych zagrożeń związanych ze stosowaniem elektronicznych papierosów.

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

NIE DAJ SIĘ!

Uzależnienie od e-papierosów odbiera Ci wolność wyboru – kiedy postanowisz się zaciągnąć, to już nie Ty decydujesz, lecz nikotyna. Zamiast cieszyć się swobodą i zabawą, stajesz się niewolnikiem nałogu, który dyktuje, kiedy i ile wapujesz. Nie pozwól, by przemysł tytoniowy decydował o Twoim zdrowiu!

Uzależnienie od e-papierosów i podobnych produktów ogranicza Twoją wolność. Nie masz z tego żadnych korzyści! Jeśli czujesz, że możesz być uzależniony, chcesz dowiedzieć się więcej lub **potrzebujesz pomocy**, porozmawiaj z rodzicem, nauczycielem, szkolnym psychologiem.

Nie jesteś sam – zawsze znajdziesz kogoś, kto pomoże.

ZRÓB WYBÓR, Z KTÓREGO BĘDZIESZ DUMNY.

E-PAPIEROSY? NIE ULEGAM MANIPULACJI.

— 31 MAJA —

ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU