



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ (HASUDER) COVID-19 GÖREV GRUBU

HAFTANIN KONULARI:¹

YENİ KORONAVİRÜS HASTALIĞI (COVID-19)

“Pandemi günlerinde tütün bağımlılığından kurtulmak”²

Doküman Dr. Dilek Aslan tarafından 13.7.2020 tarihinde hazırlanmıştır.

Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) riskleri arasında yer alan tütün kullanımına bağlı sorunlar ve kullanımın bırakılması daha önce de HASUDER-COVID-19 Görev Grubu tarafından “Günün Konusu” kapsamında ele alınmıştır.³

Birleşmiş Milletler ve Dünya Sağlık Örgütü tütün kullanımının bırakılması konusunu bir kez daha gündeme taşımıştır. Dünya Sağlık Örgütü, COVID-19’un akciğerlerin zayıf düşmesine neden olduğunu, tütün endüstrisinin de kırılganlığı artırdığını ifade etmektedir. Tütün kullanımı bırakma kolay değildir, ama olanaklıdır. Başarı için aşağıda yazılı olan üç temel konuda zorlukları aşmak gerekir:⁴

- ✓ Nikotin bağımlılığı
- ✓ Duygusal bağlar
- ✓ Davranışsal ve sosyal bağlar

Tütün kontrolü sağlanabilir.

Nikotin bağımlılığı ile mücadele olanaklıdır.

Tütün kullanımı bırakılabilir.

Kendinize güvenin. Siz, tütün bağımlılığından daha güçlüsünüz, ancak kendiniz başaramazsanız ümitsiz olmayınız, bir sağlık kurumundan, sağlık profesyonelinin muhakkak destek alınız.

Daha sağlıklı bir yaşam için bugün, bu an, bir başlangıç olabilir.



¹ Bu sayfada yer verilmesi istenilen konu başlıkları diaslan.dr@gmail.com adresine öneri olarak iletilebilir. Akış ve gereksinimlerle uyumlu olması durumunda önerilerin değerlendirmeye alınması olanaklıdır.

² İnternet <https://news.un.org/en/story/2020/07/1068161> Erişim:12.7.2020.

³ Aslan D. Tütün kullananların COVID-19 riski. İnternet <https://korona.hasuder.org.tr/gunun-konusu-tutun-kullananlarin-covid-19-riski/>

⁴ İnternet

https://twitter.com/WHO/status/1281641252526710786?ref_src=twsrc%5Etfw%7Ctwcamp%5Etweetembed%7Ctwterm%5E1281647485014941697%7Ctwgr%5E&ref_url=https%3A%2F%2Fnews.un.org%2Fen%2Fstory%2F2020%2F07%2F1068161

Erişim:12.7.2020.