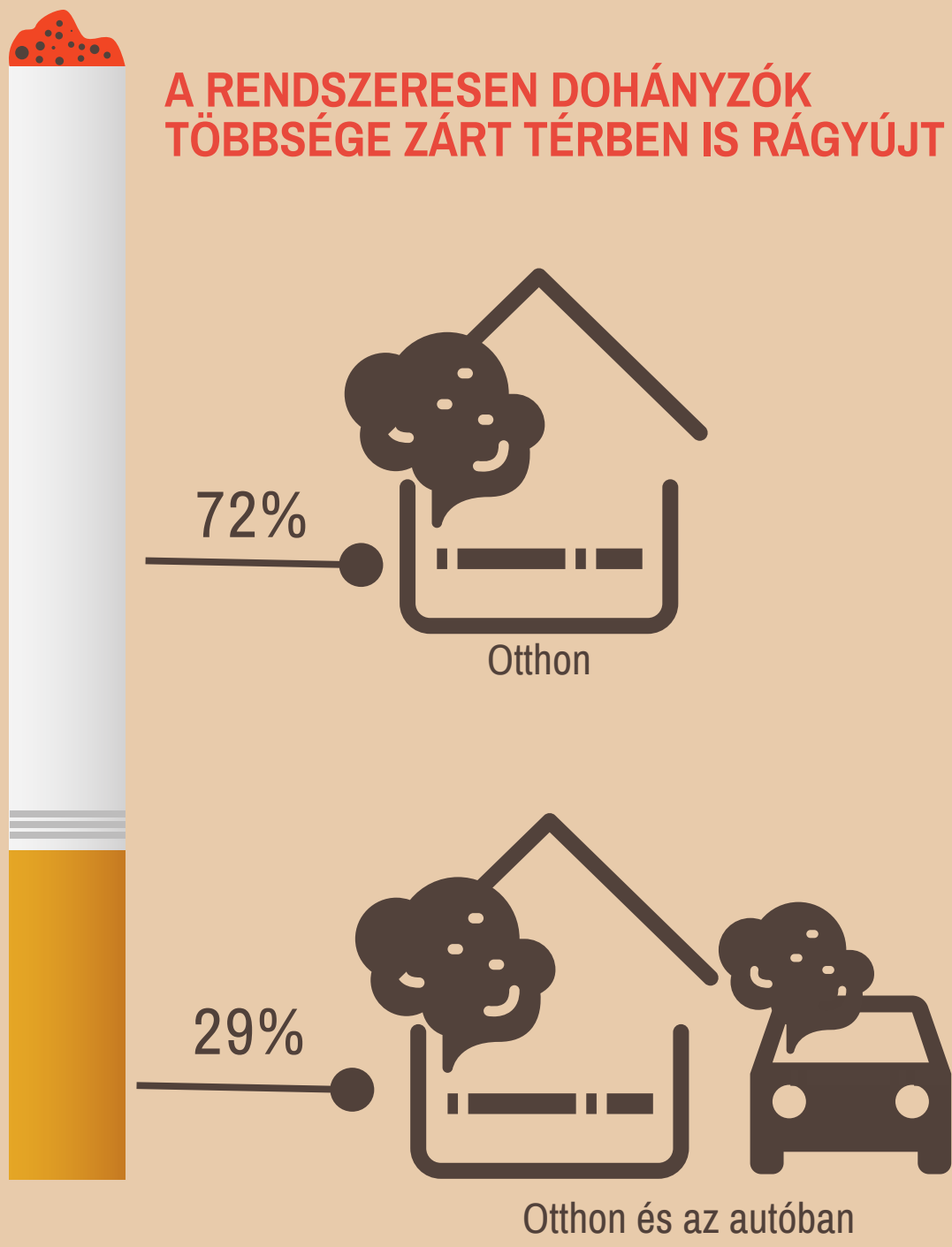


DOHÁNYZÁSI SZOKÁSOK MAGYARORSZÁGON

KÉSZÜLT AZ ORSZÁGOS KORÁNYI PULMONOLÓGIAI INTÉZET 2019-ES 4000 FŐS REPREZENTATÍV KUTATÁSA ALAPJÁN

A RENDSZERESEN DOHÁNYZÓK TÖBBSÉGE ZÁRT TÉRBEN IS RÁGYÚJT



HAZÁNK FELNŐTT LAKOSSÁGÁNAK

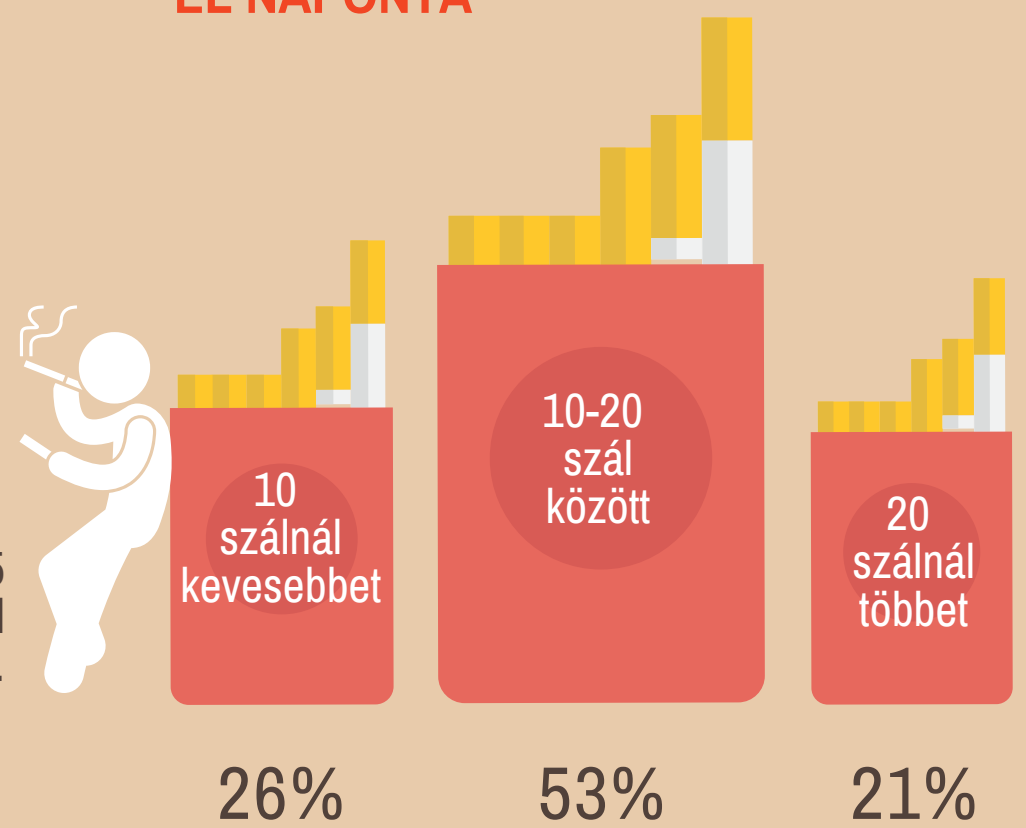
közel 30%-a dohányzik vagy használ a dohányzással összefüggő elektronikus eszközt

27,3%-a napi rendszerességgel dohányzik

2,3%-a alkalmi dohányos



A RENDSZERESEN DOHÁNYZÓK ENNYI SZÁL CIGARETTÁT SZÍVNAK EL NAPONTA

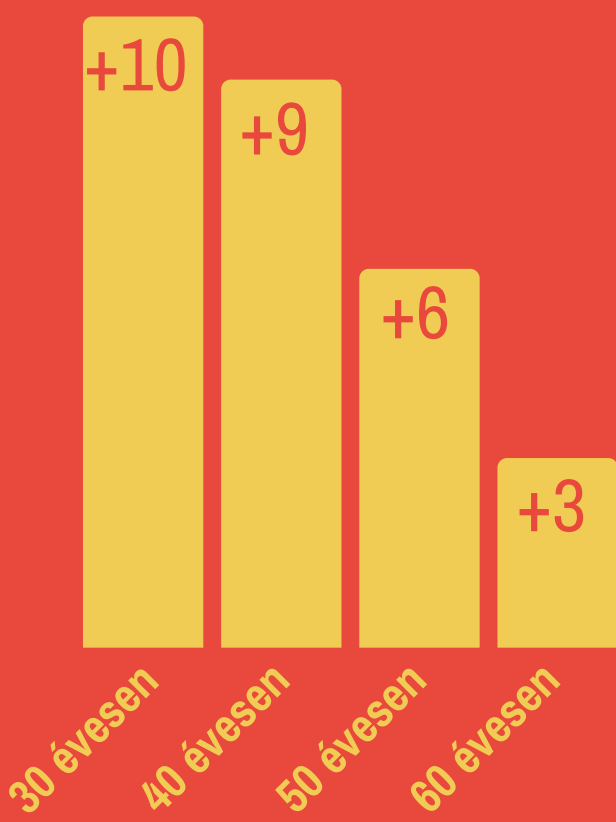


- 68% A dohányzást abbahagyók több mint kétharmada sikeresnek minősítette a leszokást.
- 58% A dohányzást abbahagyó személyek elsősorban saját egészségük védelme érdekében szoktak le a dohányzásról.
- 25% A válaszolók egynegyede a cigaretta ára miatt döntött úgy, hogy abbahagyja a dohányzást.
- 18% Igényli a dohányzás elleni harcban a külső támogatást.

MIÉRT SZOKJUNK LE A DOHÁNYZÁSRÓL?



A LESZOKÁS „NYERESÉGE” ÉLETÉVEKBEN



MIT TEGYÜNK, HA NAGYON HIÁNYZIK A CIGARETTA?

- Igyunk egy pohár vizet!
- Mozogjunk!
- Használjuk a „mély légzés” technikát!
- Nassoljunk zöldséget, gyümölcsöt!
- Találjunk egy hobbit!
- Pihenjünk!