

31 למאי, היום הבינלאומי ללא עישון 2021



משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר

שרותי בריאות הציבור



הכלים להפסיק לעשן בידיים שלכם!!!

המוקד הטלפוני הלאומי לגמילה מעישון מציע יעוץ אישי טלפוני בליווי יועצי גמילה מעישון מוסמכים, מהמובילים בארץ בתחום.

השירות ניתן במגוון שפות: עברית, ערבית, רוסית, אנגלית המוקד פתוח בימי ראשון עד חמישי מ: 8:00 - 22:00 השירות מוכר ע"י כלל קופות החולים וצה"ל. ניתן לשלב בתכנית תרופות ותחליפי ניקוטין בכ-85% הנחה

חיגו: *6800

קול הבריאות

*5400

מוקד טלפוני אחד לכל יחידות משרד הבריאות
www.health.gov.il



הגיע הזמן להפסיק!

הפסקת עישון נמצאה כפעולה היעילה ביותר שמעשן יכול לעשות למען בריאותו

מה קורה בגוף כשמפסיקים לעשן?

אחרי 20 דקות קצב הלב ולחץ הדם יורדים

אחרי 12 שעות כמות הגז המזיק בגוף יורדת לרמה תקינה

רמת החמצן עולה

אחרי 48-72 שעות בשלב זה הניקוטין יצא לגמרי מהגוף.

שיפור בחוש הטעם והריח. תסמיני הגמילה בשיאם

אחרי שבועיים תסמיני הגמילה שוככים אצל רוב הנגמלים

הסיכון המוגבר למחלת לב כלילית הוא מחצית

אחרי שנה מזה של מעשן

