



VIGILEM LA  
SALUT

# VIGILEM LA SALUT





VIGILEM LA SALUT

# VIGILEM LA SALUT



## CONSELLS PER DEIXAR DE FUMAR

### Abans de deixar de fumar

1. Esculli una data propera per deixar de fumar.
2. Comuniqui la seva decisió i la data escollida a la família, els amics i companys.
3. Dedicui un temps a conèixer quan i per què fumes:
  - Anoti els motius pels que fuma i les raons per les quals vol deixar de fumar.
  - Registri l'hora, la circumstància i el grau de necessitat de cadascuna de les cigarretes fumades en un dia habitual. Anticipa't a les dificultats, imagina't les possibles alternatives per et puguin fer oblidar la cigarreta.
4. Faci exercicis per a desautomatitzar la conducta de fumar: retardar la primera del dia, escullir circumstàncies en què no fumara més, canviar de marca o fumar amb l'altre mà, etc.

2

### El dia escollit per deixar de fumar

1. Pensi només en el dia d'avui i simplement digui: AVUI NO FUMARÉ.
2. Comenci a fer de manera regular alguna activitat física saludable.
3. Llegeixi de tant en tant la llista dels seus motius per deixar de fumar.
4. Pari atenció a la seva alimentació, eviti els àpats abundants. Procuri menjar cinc vegades al dia, de manera saludable.
5. Estigui alerta i eviti durant els primers dies el cafè i les begudes alcohòliques.

3

### Primeres setmanes deixant de fumar

1. Registri cada dia algun aspecte positiu de la nova situació.
2. Quan tingui un desig molt fort de fumar pensi en els motius pels quals vol deixar de fumar, respiri profundament tres vegades seguides, mastigi algun aliment saludable o xiclet sense sucre, begui un got d'aigua...
3. Faci exercicis de relaxació.

4

### Mantenir-se sense fumar

1. Mantenir-se sense fumar és una de les coses més importants que pots fer per a la teva salut i per la dels que t'envolten. FELICITATS!
2. Identifiqui i sigui conscient de les situacions de risc. Eviti la falsa seguretat.
3. Valori tot el que està guanyant en el seu dia a dia: Respira millor? Té més energia? Fa més bona olor? Es sent més lliure? Ha recuperat el gust?



Hi ha professionals sanitaris que li poden ajudar: al seu centre de salut, a la farmàcia, al servei de riscos laborals, durant la seva estada en un centre hospitalari i per telèfon al 061.



Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya



**SumaSalut**  
Quan t'actives, no fumes i beus menys, sumes salut

### Cigarretes electròniques

Que cal saber-ne?

No hi ha prou estudis científics que demostrin que les cigarretes electròniques ajuden a deixar de fumar.

**Cigarretes electròniques**  
Són dispositius que poden emetre:

- nicotina, que genera addicció
- aromes (menta, xocolata, etc.), per fer-les més atractives, sobretot als adolescents
- glicerina, propilenglicol
- altres substàncies químiques, que poden ser tòxiques

**Està prohibit**

- usar-les en centres sanitaris, centres educatius, transport públic i parcs infantils
- vendre-les a menors d'edat

**No s'aconsella l'ús de cigarretes electròniques perquè se'n desconeix en especial es desaconsellen...**

- als no fumadors
- a les dones embarassades
- als malalts
- als menors d'edat

**Es desaconsella utilitzar-les:**

- en espais tancats
- si hi ha infants, malalts, embarassades...

Cal deixar les cigarretes electròniques fora de l'abast dels infants: quantitats elevades de nicotina els poden causar intoxicacions greus.

**"Videocàpsules de salut"**

Deixar de fumar és clau per a la salut

Si vols deixar de fumar, hi ha tractaments efectius que et poden ajudar.

[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)

Vols deixar de fumar? Aquí t'ajudem. Pregunta'ns com!

## Els 5 mites del tabac per cargolar

Són menys perjudicials els cigarrets fets a mà? Mites del tabac per cargolar desmuntats pels científics

MITE 1.

És menys perjudicial

fals

### Mite 1. Els cigarrets fets a mà són menys perjudicials. Fals

Alguns estudis han posat de manifest que les persones que fumen cigarrets fets a mà tenen concentracions més altes de monòxid de carboni (CO) en l'aire exhalat —27,9 parts per milió— que les persones que fumen cigarrets manufacturats —21,48 parts per milió—, malgrat que consumeixin menys cigarrets al llarg del dia (18,5 de mitjana els fumadors de cigarrets fets a mà i 27,9 els de cigarrets manufacturats). La diferència pot raure en les pipades: en la pipada d'un cigarret fet a mà es crema més paper que quan es fa una pipada d'un cigarret manufacturat.

El CO és un gas tòxic que, un cop absorbit als pulmons, passa a l'aparell circulatori. Els efectes de l'exposició prolongada al CO que pateixen les persones que fumen inclouen lesions a les artèries —que contribueixen a augmentar el risc d'infart de miocardi—, vasculopatia, aneurisma de l'aorta i altres malalties cardiovasculars. Tot i que els cigarrets fets a mà acostumen a tenir menys quantitat de tabac que els cigarrets manufacturats, hi ha proves que indiquen que les persones que fumen cigarrets fets a mà consumeixen dosis superiors de nicotina, bé perquè el tabac per cargolar en conté més o perquè es fan pipades més intenses o més freqüents.

El tabac dels cigarrets fets a mà té concentracions de nicotina que poden arribar a superar en un 70% les permeses per als cigarrets manufacturats, fins un 85% més de quitrans i fins un 84% més monòxid de carboni. (Font: *Prev Tab.* 15(4): 157-161)

### Mite 2. El cigarret fet a mà és més natural. Fals

La nicotina i el monòxid de carboni no són els únics elements nocius que es poden trobar en el fum del tabac. La indústria tabaquera afegeix additius al tabac per augmentar-ne l'atractiu. S'ha observat que la presència d'additius és superior en el tabac per cargolar en comparació amb la que es pot trobar en el tabac que contenen els cigarrets manufacturats (22% davant d'un 10%). (Font: *gaceta.2011.09.010*)

MITE 2.

És més natural

fals

### Mite 3. Amb el cigarret fet a mà es fuma menys i se sap el que es fuma. Fals

Els estudis que han comparat els patrons de consum de cigarrets fets a mà amb els de cigarrets manufacturats no han trobat diferències significatives en algunes variables importants com, per exemple, el temps que passa des que una persona

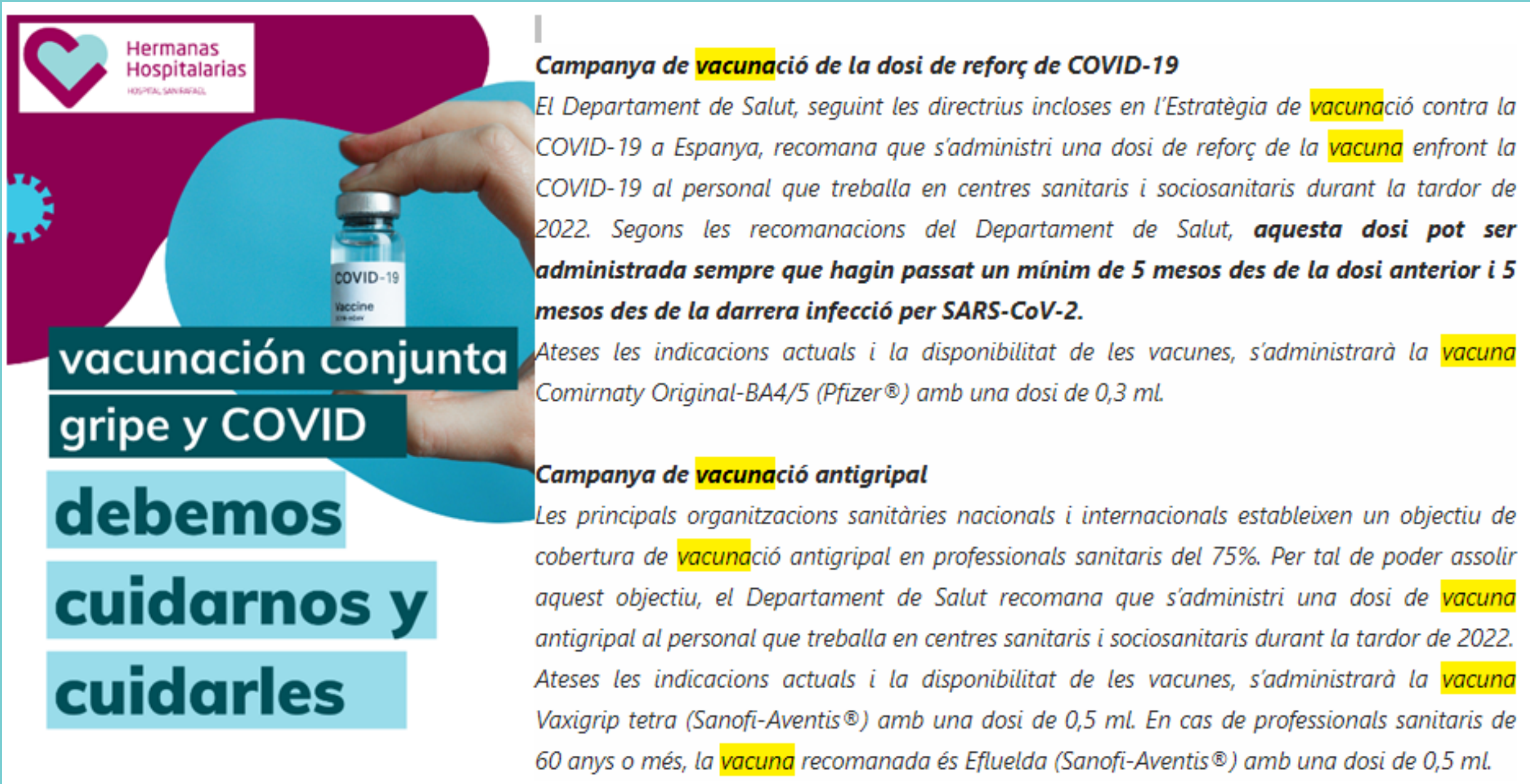
**PINSAP** Pla interdepartamental de salut pública

Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya



VIGILEM LA  
SALUT

# VIGILEM LA SALUT



**vacunación conjunta  
gripe y COVID  
debemos  
cuidarnos y  
cuidarles**

**Campanya de vacunació de la dosi de reforç de COVID-19**  
El Departament de Salut, seguint les directrius incloses en l'Estratègia de vacunació contra la COVID-19 a Espanya, recomana que s'administri una dosi de reforç de la vacuna enfront la COVID-19 al personal que treballa en centres sanitaris i sociosanitaris durant la tardor de 2022. Segons les recomanacions del Departament de Salut, **aquesta dosi pot ser administrada sempre que hagin passat un mínim de 5 mesos des de la dosi anterior i 5 mesos des de la darrera infecció per SARS-CoV-2.**  
Ateses les indicacions actuals i la disponibilitat de les vacunes, s'administrarà la vacuna Comirnaty Original-BA4/5 (Pfizer®) amb una dosi de 0,3 ml.

**Campanya de vacunació antigripal**  
Les principals organitzacions sanitàries nacionals i internacionals estableixen un objectiu de cobertura de vacunació antigripal en professionals sanitaris del 75%. Per tal de poder assolir aquest objectiu, el Departament de Salut recomana que s'administri una dosi de vacuna antigripal al personal que treballa en centres sanitaris i sociosanitaris durant la tardor de 2022. Ateses les indicacions actuals i la disponibilitat de les vacunes, s'administrarà la vacuna Vaxigrip tetra (Sanofi-Aventis®) amb una dosi de 0,5 ml. En cas de professionals sanitaris de 60 anys o més, la vacuna recomanada és Efluelda (Sanofi-Aventis®) amb una dosi de 0,5 ml.