**Šiandien minime Tarptautinę nerūkymo (negarinimo) dieną**

Kiekvienais metais trečiąjį lapkričio ketvirtadienį (šiais metais – lapkričio 16-ąją) minima Tarptautinė nerūkymo diena, kuri yra puiki proga atkreipti rūkančiųjų dėmesį į galimybes atsisakyti rūkymo savo ir savo artimųjų sveikatos labui. Pradėjus rūkyti, organizmas gauna rūkymo priklausomybę sukeliančio nikotino. Asmenys, pradėję rūkyti ankstyvame amžiuje, turi didesnę tikimybę tapti priklausomais nuo nikotino ir rūkyti būdami suaugę.

Pastaruoju metu Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentui (toliau – Departamentas) nerimą kelia augantis el. cigarečių ir kaitinamojo tabako gaminių populiarumas, kurie tampa vis patrauklesni tarp vaikų ir jaunimo. Šie gaminiai naujus vartotojus, ypač jaunus, traukia įvairiais kvapais, išskirtiniu dizainu ir prietaisų funkcijomis.

„Esame susirūpinę visuomenės atlaidžiu požiūriu į neva mažiau kenksmingus naujoviškus nikotino produktus, kurie taip pat sukelia priklausomybę ir jų poveikis žmogaus sveikatai dar nėra pakankamai moksliškai ištirtas.“ – sako Departamento Licencijavimo skyriaus vedėja, laikinai atliekanti direktoriaus funkcijas, Violeta Verseckienė.

Departamentas atkreipia dėmesį, kad nėra nekenksmingo rūkymo būdo ir bet kokių tabako gaminių naudojimas yra žalingas sveikatai, todėl ir reikia jo vengti, t.y. nepradėti vartoti arba atsisakyti vartojimo, o ne vienus produktus keisti kitais.

Primename, kad šių metų spalio 23 d. įsigaliojo naujas prekybos kaitinamojo tabako gaminiais su pridėtiniais skoniais ir kvapais reglamentavimas. Prekyba kaitinamaisiais tabako gaminiais su pridėtiniais skoniais ir kvapais draudžiama. Gamintojai įpareigoti pakeisti kaitinamojo tabako gaminių ženklinimą – ant kiekvieno pakelio turi būti pateikiami informaciniai pranešimai bei įspėjimai apie kaitinamojo tabako galimą žalą sveikatai.

**5 faktai, įrodantys el. cigarečių žalą sveikatai ir aplinkai**

1. Netinkamas elektroninių cigarečių išmetimas gali prisidėti prie vandens užterštumo.

2. Elektroninės cigaretės prisideda prie patalpų oro taršos ir blogina jų oro kokybę.

3. Elektroninių cigarečių rūkymas namuose gali būti labai pavojingas augintinių sveikatai.

4. Dauguma elektroninių cigarečių negali būti perdirbtos. Dauguma jų yra pagamintos iš vienkartinio plastiko ir baterijų, kurių negalima išimti.

5. Elektroninės cigaretės, kaip ir tradiciniai tabako gaminiai, sukelia priklausomybę.

**Pagalba norintiems mesti rūkyti**

Kitų metų pradžioje pradės veiktitelefoninės pagalbos linija norintiems mesti rūkyti. Ieškantys pagalbos ir norintys atsikratyti žalingo įpročio galės kreiptis į specialiai apmokytus konsultantus, kurie konsultuodami telefonu ir padės pasiekti šį tikslą.

Kaip rodo moksliniai tyrimai, nacionalinės metimo rūkyti telefoninės linijos (*angl. Quitline*) paslaugos labai padidina tikimybę, kad rūkalius sėkmingai mes rūkyti. Vilniaus Universiteto atlikto tyrimo „Ekonominio poveikio priemonės rūkymo prevencijoje“ rezultatais, pagal 2020 m. reprezentatyvią apklausą, skirtą įvertinti Lietuvos gyventojų požiūrį siekiant sumažinti rūkymo paplitimą visuomenėje, 70 proc. rūkančiųjų ir 75 proc. nerūkančiųjų, kaip pirmajai pasirinkimo pagal dažnį priemonei pritarė nemokamai telefono linijos metantiems rūkyti priemonei. Pažymėtina, kad labiausiai šiai priemonei taip pat pritarė ir jauni, 15-25 m. amžiaus respondentai.