

CAMPANHA ARQUIDIOCESANA DE COMBATE AO FUMO

AS RECOMENDAÇÕES DOS ESPECIALISTAS
EM TEMPOS DE PANDEMIA (COVID-19)

ênfatiou Organização Pan-Americana da Saúde, OPAS (2020)

**ALERTA: Fumar pode aumentar risco de contrair a COVID-19!
DIGA NÃO AO TABACO EM TEMPOS DE COVID-19 !!!**

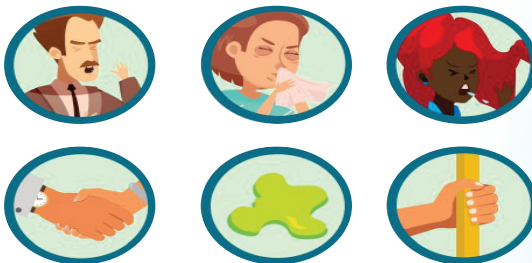
- Compartilhar produtos de tabaco como narguillé, pode transmitir o vírus de uma pessoa à outra.
- Levar as mãos à boca pode transferir o vírus para seu organismo
- Fumar danifica seus pulmões e outras partes do corpo. Além disso, aumenta o risco de desenvolvimento da forma grave da COVID-19.
- Fumar deixa você mais vulnerável à COVID-19.
- O tabaco NÃO é essencial, nem durante e nem depois da COVID-19.



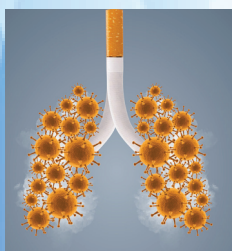
COMO ACONTECE A TRANSMISSÃO CORONAVÍRUS da COVID-19?

A transmissão ocorre de uma pessoa doente para outra,
por meio de:

- ✦ Aperto de mão
- ✦ Gotículas de saliva
- ✦ Espirro
- ✦ Tosse
- ✦ Objetos ou superfícies contaminados como celulares, moedas, talheres, copos, entre outros
- ✦ Compartilhamento de itens pessoais



FUMAR AUMENTA O RISCO DE CORONAVÍRUS (COVID-19)?



Sim, caso o fumante não higienize as mãos e as leva direto à boca, pode contrair o vírus. Tabagista tem seu sistema respiratório prejudicado pelo fumo, e, portanto, se forem infectados pelo coronavírus, podem ter a sua saúde pulmonar ainda mais comprometida. (Organização Mundial da Saúde – OMS, 2020).

PARAR DE FUMAR AJUDA NA PREVENÇÃO DA COVID-19?

Segundo Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS (2020), sim, ao deixar de fumar os benefícios à saúde são imediatos. Se ficar sem fumar no período de 12h a 24 horas, os pulmões já funcionarão melhor. Além disso, os resultados são eficazes, com os bons hábitos de higienização, não compartilhar objetos pessoais e manter os ambientes limpos, ventilados para prevenir o contágio pelo coronavírus.



QUEM FUMA FAZ PARTE DO GRUPO DE RISCO PARA (COVID-19)?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o tabaco causa diferentes tipos de inflamações e prejudica os mecanismos de defesa do organismo. Por esses motivos, os fumantes têm maior risco de infecções por vírus, bactérias e fungos. Por isso, estão mais propensos a contrair a doença.



Observação importante

Os especialistas reforçam que, existem estudos e evidência científica relacionada ao tabaco, doenças cardiovasculares, câncer, diabetes, hipertensão e outras síndromes respiratórias que podem causar a morte. O indivíduo que se encontra em tratamento de doenças crônicas, também pode estar vulnerável ao adquirir a Covid-19.

Além disso, o Instituto Nacional de Câncer (Inca) lembra que o simples gesto de levar o cigarro à boca sem higienizar as mãos corretamente já pode facilitar a contaminação por covid-19.

PROTEÇÃO AOS NÃO FUMANTES

Campanha de comunicação de massa também pode reduzir o consumo de tabaco por influenciar as pessoas a protegerem os não fumantes e convencer as pessoas a pararem de consumir tabaco.

NUNCA É TARDE PARA LARGAR O CIGARRO

O Inca reforça que nunca é tarde para largar o cigarro, mesmo que o fumante já esteja com alguma doença causada pelo fumo, como o câncer ou enfisema, por exemplo. Uma boa razão é que, de acordo com órgão de saúde, os pulmões dos fumantes já funcionam melhor em um intervalo de 12h a 24 horas após o abandono do hábito.



Referências

“Tabaco-OPAS/OMS| Organização Pan-Americana da Saúde”

<https://www.paho.org/pt/node/4968>

“Tabagismo e a doença causada pelo novo coronavírus (COVID-19). Resumo científico, 30 de julho de 2020”

<https://iris.paho.org/handle/10665.2/52498>

Como parar de fumar em um mundo ansioso em razão da pandemia

<https://catracalivre.com.br/saude-bem-estar/como-parar-de-fumar-mundo-ansioso-pandemia/amp/#aoh=162068>