

**BUONI
MOTIVI PER
SMETTERE
DI FUMARE**

Entro 20 minuti: si normalizzano pressione e battito cardiaco.

Entro 8 ore: si riducono anidride carbonica e aumenta l'ossigeno nel sangue.

Entro 24 ore: diminuisce il rischio di attacco cardiaco.

Entro 48 ore: migliorano olfatto e gusto.

Entro 72 ore: bronchi più rilassati, respiro e capacità polmonare migliori.

Da 2 settimane a 3 mesi: migliora la circolazione e camminare diventa meno faticoso.

Da 3 a 9 mesi: meno tosse, affaticamento e respiro corto, più energia.

Entro 5 anni: il rischio di tumore polmonare si dimezza.

Entro 10 anni: cala il rischio di altri tumori (bocca, laringe, esofago, vescica, reni, pancreas).

Dopo 10 anni: il rischio di tumore polmonare diventa simile a quello di chi non ha mai fumato.

Telefono Verde Contro il Fumo
800 554088

Il servizio è un counselling telefonico sul tabagismo, rivolto a fumatori e familiari per supportare il percorso di disassuefazione. Un'équipe di psicologi offre sostegno personalizzato, valorizzando le risorse personali, familiari e territoriali. Il servizio orienta inoltre verso i Centri Antifumo presenti sul territorio nazionale, fornisce informazioni sui metodi e le terapie per smettere di fumare e sensibilizza sugli effetti del fumo attivo, passivo e di terza mano.

Anonimo e gratuito, è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 10.00 alle 16.00.

Per maggiori informazioni: Istituto
Superiore di Sanità – Centro Nazionale
Dipendenze e Doping
telefono.dipendenze@iss.it
tvdipis@iss.it



📍 Via Sacro Cuore, 171
97015 Modica (RG)

☎ +39 (0) 932 798560

✉ info@elisicilia.it

www.elisicilia.it



**Università
di Genova**

**L'ATENEO
LIBERO
DAL FUMO**





DATI PREOCCUPANTI

Ogni anno, numerosi incendi sono causati da sigarette non spente correttamente

La presenza di materiali combustibili o infiammabili e di condizioni favorevoli alla propagazione del fuoco aumenta sensibilmente il rischio di incendio. Un evento di questo tipo può compromettere la sicurezza delle persone presenti e ostacolare le operazioni di evacuazione e soccorso.

Dall'Annuario 2024 dei Vigili del Fuoco emerge come i mozziconi di sigaretta e i fiammiferi rappresentino uno dei quattro fattori-causa che hanno determinato 2.823 incendi nel 2023



DIVIETI

Il divieto vige in tutti i locali interni e in tutte le aree esterne di pertinenza dell'Università (ingressi, cortili, giardini, terrazzi, scale esterne, cavedi, porticati, parcheggi, ecc.), ed è valido per:

- sigarette tradizionali
- sigarette elettroniche
- dispositivi a tabacco riscaldato

Tale misura serve a tutelare la salute e prevenire il rischio d'incendio e garantire un ambiente sicuro per tutti.

In tutte le aree in cui vige il divieto di fumo, sono previsti controlli da parte del personale incaricato. L'obiettivo è garantire un ambiente sano, sicuro e rispettoso di tutti.

Le università rappresentano ambienti complessi in cui il **rischio di incendio** non può essere sottovalutato. Un mozzicone di sigaretta acceso può facilmente rappresentare un **principio d'incendio**, mettendo a rischio l'incolumità di **tutti gli utenti**.



CONSIGLI PER SMETTERE

I consigli degli esperti per affrontare il percorso:

È possibile smettere: la voglia dura solo pochi minuti e i sintomi calano già dopo la prima settimana. I benefici iniziano subito: già dopo 20 minuti il corpo reagisce positivamente.

Peso sotto controllo: non tutti ingrassano e l'aumento, se c'è, è minimo. Stile di vita sano: bere molta acqua, mangiare frutta e verdura, fare movimento.

Chiedere aiuto: medico, farmaci e supporto psicologico possono fare la differenza. Accettare le ricadute: non sono un fallimento, ma un modo per imparare a gestire i momenti critici. Un gesto che vale: smettere migliora la salute, fa risparmiare e protegge chi ci sta vicino, soprattutto i bambini.

Le 3 domande chiave per la tua salute

Quali sono le mie prospettive?
Quali sono i pro e i contro delle possibili scelte?
Come posso ottenere supporto per decidere al meglio?

Porsi queste domande significa diventare più partecipi e consapevoli, acquisendo la capacità di scegliere in modo responsabile per la propria salute e per l'ambiente.