

**XXI
SETMANA
SENSE FUM**

2020

Desconnecta't
de la cigarreta,
endolla't a la vida



Comparteix fotos de la campanya amb
#ssfcat20

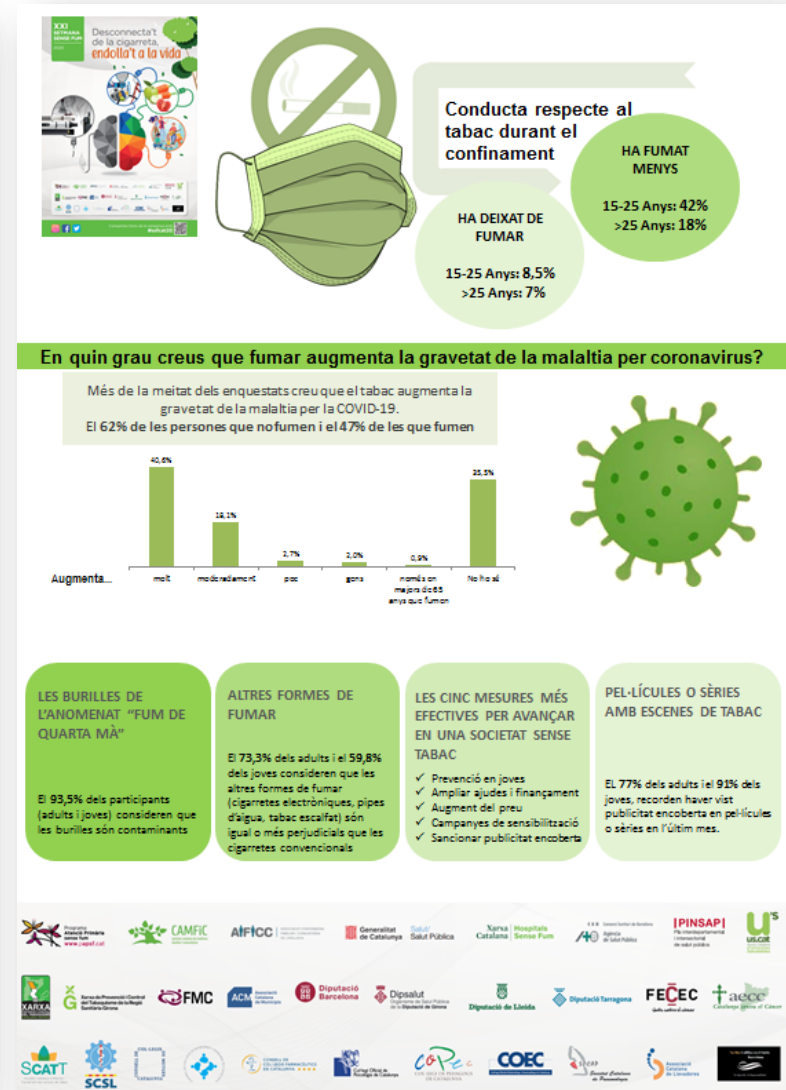
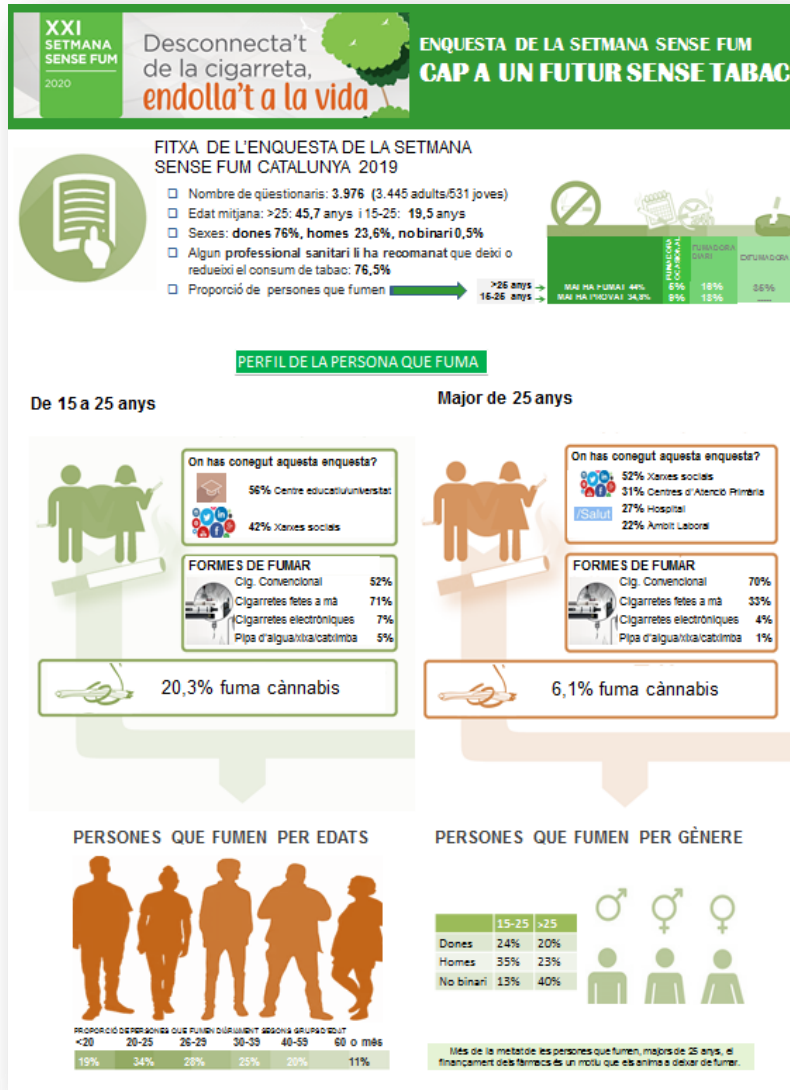


ACTIVITATS DE LA XXI SETMANA SENSE FUM 2020

[Web Setmana Sense Fum](#)

RESULTATS ENQUESTA POBLACIONAL

[ENLLAÇ](#)



#SSFCAT20

TWITTER

papsf.cat @PAPSF · 29 may.
Resultats de les 3.976 enquestes recollides per la Setmana Sense Fum 2020. Vols deixar de fumar? Aprofita la oportunitat, des de l'Atenció Primària et podem ajudar! @CAMFIC @AIFICC @scattsocietat @cscat @salutcat @aecc_es gestor.papsf.cat/_Adm3/upload/d...

Conducta respecte al tabac durant el confinament

- HA DEIXAT DE FUMAR: 15-25 Anys: 8,5%, >25 Anys: 7%
- HA FUMAT MENYS: 15-25 Anys: 42%, >25 Anys: 18%

1 16 23

papsf.cat @PAPSF · 29 may.
#ssfcat20

Retwitteaste **Salut** @salutcat · 29 may.
El consum de tabac en homes i dones s'ha reduït en un 1,7% a Catalunya respecte el 2018, segons l'Enquesta de salut de Catalunya #ssfcat20

govern.cat/salaprensa/not...

El consum de tabac a Catalunya

2019

Un 23,9% de la població fuma (19.440.000 persones)

2018

25,2% (19.800.000 persones)

18,8% (14.400.000 persones)

Per edat:

Edat	2018 (%)	2019 (%)
15-44 anys	34,6%	27,8%
45-64 anys	30,3%	25,2%
65-74 anys	18,1%	7,1%
> 75 anys	6,7%	1,7%

Per perfil social:

Perfil	2018 (%)	2019 (%)
Classe social baixa	34,6%	27,8%
Classe social mitjana	30,3%	25,2%
Classe social alta	18,1%	7,1%

El consum de tabac de més elevat en homes de classe social baixa i en persones de menys edat i estatus secundari

8 de cada 10 persones declaren haver rebut consell i orientació d'ajuda per deixar de fumar

9 de cada 10 persones declaren gaudir d'un entorn sense fum

Entrems que cada dia mes 22 escoles s'incorporen al consum de...

Generalitat de Catalunya /Salut

INSTAGRAM

#ssfcat20
238 publicacions

Seguir

Hashtags relacionats: #rap107 #comidadecuchara #mareadecan #guineros #roscocena #riverplán #historiaenece #socarrat #algamenosalunos #magustatorilla

Publicacions destacades

la teva experiència o una anècdota que vulguis compartir sobre què fas per ajudar a deixar de fumar en temps de COVID-19.

Desconnecta't de la cigarreta, endolla't a la vida

LINK DE LA ENQUESTA A LA BIOGRAFIA

Tu també ets necessari

FACEBOOK

Farmàcia Rosa Jordana Gisbert
A 354 els agrada això · Farmàcia

20 hores · ...la cigarreta, endolla't a la vida!❤️ #ssfcat20 #setmanasensefum2020

3 S'ha compartit una vegada

Papsf Catalunya

29 de maig · ...ajudar! #ssfcat20
http://gestor.papsf.cat/_Adm3/upload/docs/PapsfDoc4963.pdf

Joan Lozano, Ana Gqm i 8 persones més 8 comparticions

See all seen posts for '#ssfcat20'

Patricia Agüera Pàmies
Amistat

27 de maig · ... i en plena #ssfcat20 i #COVID19 Setmana Sense Fum SCATT. Societat Catalana D'atenció al tractament i consu...

twitter.com
No Más Colillas en el Suelo Barcelona on Twitter

AECC

6 MITES SOBRE EL TABAQUISME.

Difusió a les xarxes socials de **mites** i resposta immediata en format vídeo [Més info](#)

MITE 1
Fumo perquè...m'agrada!



FUMO PERQUÈ M'AGRADA

A Verdader

B Fals

VERDADER o FALS?

MITE 2
Puc deixar de fumar quan vulgui, no depenc del tabac




PUC DEIXAR DE FUMAR QUAN VULGUI, NO DEPENC DEL TABAC

A Verdader

B Fals

VERDADER o FALS?

MITE 3
Deixar de fumar engreixa



DEIXAR DE FUMAR ENGREIXA

A Verdader

B Fals

VERDADER o FALS?

#SSFCAT20

MITE 4
El fum del tabac només afecta els ulls i el coll del fumador passiu



MITE 4

A Verdader

B Fals

VERDADER o FALS?

MITE 5
El tabac d'embolicar és millor que el tabac convencional



MITE 5

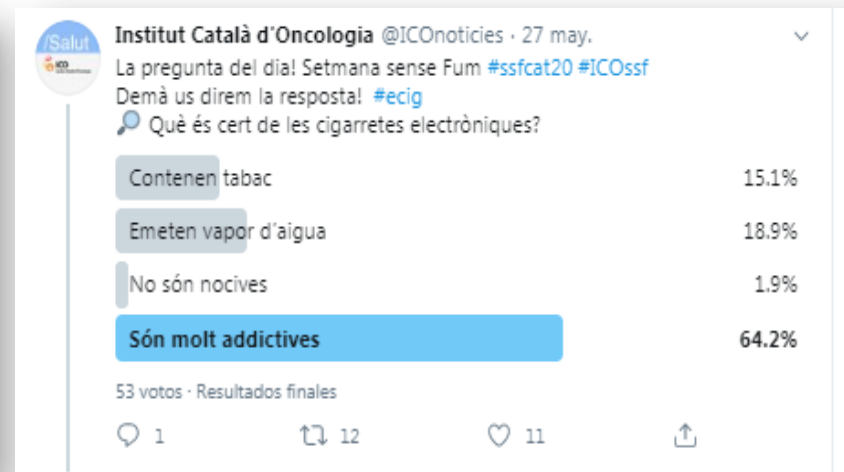
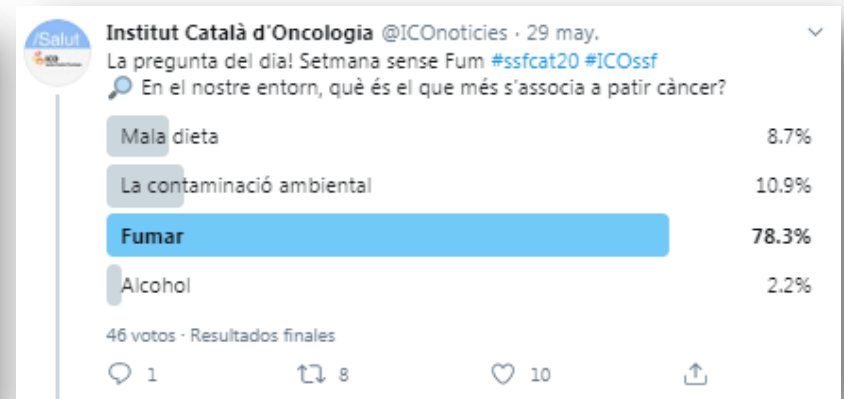
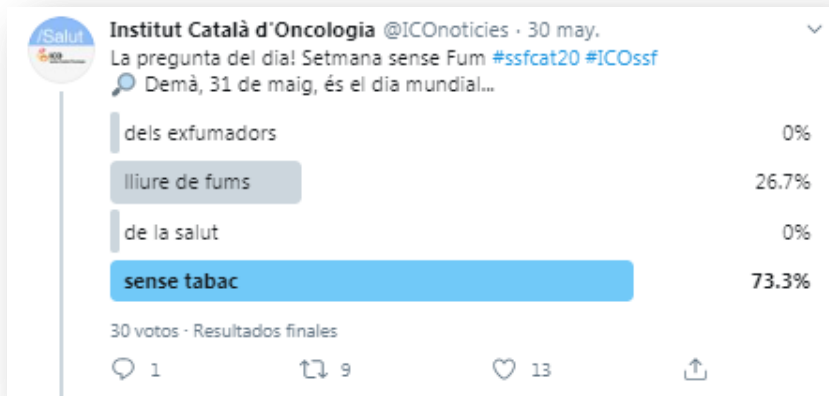
A Verdader

B Fals

VERDADER o FALS?

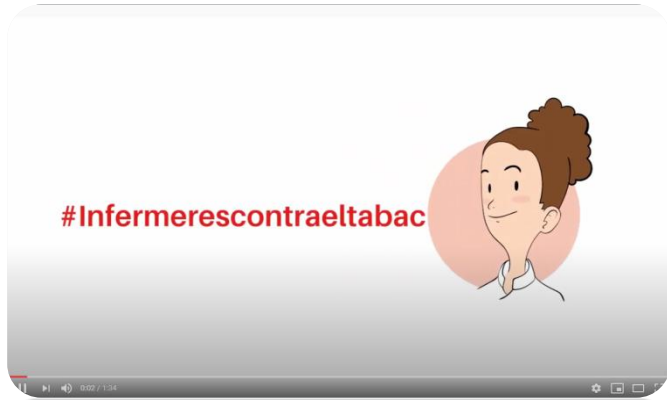
@ICOnotícies

Cada dia de la Setmana Sense Fum, una pregunta, sobre temes de tabaquisme, que es donarà resposta al dia següent!



VÍDEOS

Consell [@infermerescat](https://www.instagram.com/infermerescat) Compartiu!
<https://youtu.be/aQm8ixfRD1s>



Grup de referents tabaquisme de Girona
[VÍDEO1](#) [VÍDEO2](#)



EAP de St. Boi de Ll. 1, Montclar
(Autora: Lorena Martinez) [ENLLAÇ VIDEO](#) [PDF](#)

Grups treballs farmàcia comunitària
([instagram](#), [twitter](#), [facebook](#), [youtube](#) i [linkedin](#))



INFOGRAFIES

CAP RIO DE JANEIRO. Autora: Roser Casals

Com et podem ajudar a deixar de fumar?

Sota qualsevol circumstància sempre pots decidir guanyar

El consum de tabac empitjora el curs de les malalties respiratòries. Les persones que fumen i pateixen COVID-19 tenen molta més probabilitat de desenvolupar complicacions respiratòries

Vull deixar de fumar

ENCARA NO SI

Reflexiona

XXI SETMANA SENSE FUM

Desconnecta't de la cigarreta, endolla't a la vida



Posar-se no ho veus fàcil, però valdrà la pena! Quan et sentis preparat pots demanar ajuda a un professional sanitari. També hi ha medicaments que et poden ajudar.

Com et podem ajudar?

Trucant a

Centre d'atenció Primària

Preguntant en

Farmàcies
Hospitals

En la xarxa

e-mail: deixardefumar@papsf.cat
Guia per deixar de fumar: <http://papsf.cat/DeixarFumar.aspx>





INTERVENCIÓ NO PRESENCIAL

CAP TURÓ DE BARCELONA



Zoraida M Capuñay Zamora @zmcz66 · 29 may.

Nova forma d'intervenció grupal per deixar de fumar al #EAPTuroVilapicina entre tots ho aconseguirem! 🙌🙌🙌 @anagomezquinte1 @CAMFIC @AIFICC @WHO #ICS @salutcat @PAPSF #ssfcats20 @SaludPublicaEs #setmanasensefum #XXIsetmanasensefum #Stoptobacco #TobaccoExposed #tobacoExhibido



Nova forma d'Intervenció Grupal
per deixar de fumar al Cap Turó

INTERVENCIÓ NO PRESENCIAL

CAP SAGRADA FAMÍLIA 4, MANRESA

Augment de la demanda d'informació per deixar de fumar i de les consultes des que va començar el finançament de fàrmacs que s'ha fet **seguiment telefònic**



AJUDA PER DEIXAR DE FUMAR EN TEMPS DE COVID



- Trucant al Centre d'Atenció Primària
- 061 SalutRespon
- [E.Consulta per ajudar a deixar de fumar des de l'AP](#)



Iniciativa per ajudar a deixar de fumar amb correu electrònic

deixardefumar@papsf.cat

[Més info](#)

XXI SETMANA SENSE FUM
2020

Desconnecta't de la cigarreta,
endolla't a la vida

Comparteix fotos de la campanya amb **#ssfcat20**

GRÀCIES PER COMPARTIR!

[Web Setmana Sense Fum](#)

#ssfcat20