

## יום ללא עישון 2022 – סיכום פעילות הרשת והרשויות החברות בה

כמדי שנה רשת ערים בריאות מציינת את היום הבינלאומי ללא עישון הן ברמת הרשת והן ברשויות. הרשת פעילה כל השנה בקואליציה למניעת עישון שהוקמה על ידה בשיתוף עם האגודה למלחמה בסרטן, בשנת 2016, ושותפים בה: נציגי משרדי הבריאות, החינוך, הרווחה, נציגי בתי הספר לבריאות הציבור בכל האוניברסיטאות, ההסתדרות הרפואית, קופות החולים, ארגונים ונציגי רשויות החברות ברשת.

כחלק ממטרות הרשת, אנו מעודדים רשויות לאמץ מדיניות רשותית של "עיר נקייה מעישון" ולצורך כך גם כתבנו חוברת הדרכה (להלן הקישור לחוברת) לרשויות עם מטרות ותהליכי עבודה נדרשים על מנת להשיג את המטרה.

<http://www.healthycities.co.il/html5/web/16874/46151ImageFile3.pdf>

מדי שנה, אנו מעדכנים את הערכה ליום ללא עישון ככלי עבודה נגיש ובעל מידע מעודכן לכלל הרשויות. להלן הקישור:

[ערכה לרשויות ליום ללא עישון - סופי משופר \(healthycities.co.il\).pdf](http://www.healthycities.co.il/pdf)



השנה, בהתאם לקביעה של ארגון הבריאות העולמי, היום הבינלאומי ללא עישון עסק בנזקים הסביבתיים של העישון והסלוגן המרכזי אשר נבחר ע"י הקואליציה למניעת עישון והופיע בכל פעילות ברשות היה "עישון איום עלינו ועל סביבתנו".

ב 31/05/2022 התקיים כנס מקצועי בנושא "עישון איום עלינו ועל סביבתנו" – להלן קישור לסיכום הכנס:

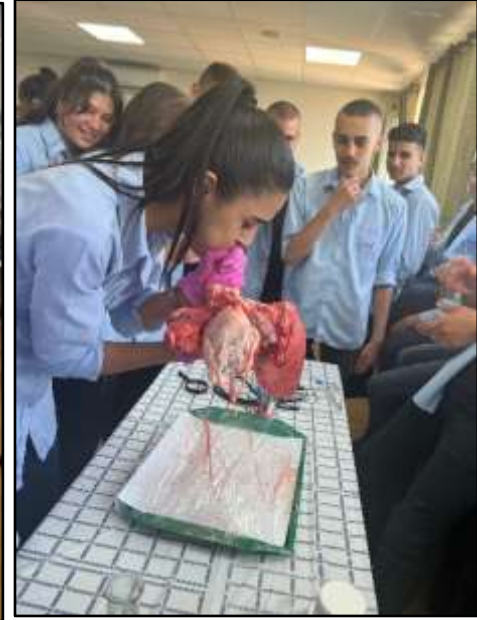
[http://www.healthycities.co.il/html5/arcLookup.taf?\\_function=details&\\_ID=47979&did=16874&G=16186&SM=16494](http://www.healthycities.co.il/html5/arcLookup.taf?_function=details&_ID=47979&did=16874&G=16186&SM=16494)

## סיכום פעילות הרשויות ליום ללא עישון 2022

לקראת היום הבינלאומי ללא עישון פעלו הרשויות בכמה זירות עירוניות, החל ממערכות החינוך ועד הרצאות ועמדות הסברה ברחבי העיר, פרסום חוצות ופרסום ברשתות החברתיות. מטרת היום ללא עישון הינו העלאת המודעות סביב נזקי העישון הפעיל והסביל, הסברה על השפעת העישון על הסביבה החל משלב גידול הטבק ועד לבדלי הסיגריות ופסולת הסיגריות האלקטרוניות אשר מזהמים את מרחבי הערים, וכן מתן ידע וכלים להפסקת עישון.

## אום אל פאחם

מחלקת הבריאות באום אל פאחם פועלת במסגרות החינוך בנושא מניעת עישון, במהלך כל השנה. ביום הבינלאומי ללא עישון קיימו פעילויות וסדנאות בבתי הספר התיכוניים וחטיבות הביניים, והוקמו תחנות הדגמה לכל בתי הספר. הפעילות בוצעה ע"י נאמני בריאות מקרב התלמידים. כמו כן היה פרסום בדף הפייסבוק של העירייה, כולל התייחסות לנזקים הכלכליים של העישון.



<https://bit.ly/3n0PUQu>

## אופקים

התקיימו הרצאות לבני הנוער במסגרת בתי הספר להעלאת המודעות לנזקי העישון בהיבטים בריאותיים וסביבתיים. בנוסף, בני הנוער העמידו עמדות הסברה ברחבי העיר.



## אור יהודה

יצאו בקמפיין עירוני ושילוט חוצות להגברת המודעות ליום ללא עישון ולנזקים הסביבתיים של העישון.



## אילת

התקיימו הרצאות בבתי הספר בהובלת תלמידי מגמת מערכות בריאות לצד הסלוגן: **"סיגריה? נתקו אותי מניקוטין"**. **12 שלטי חוצות פוזרו בכל העיר**, במטרה לעודד תושבים להירשם לסדנת גמילה מעישון שפתחו עבור מבוטחי כל הקופות וללא עלות. לבני הנוער הודפסו רולאפים לכל בתי הספר והם נמצאים בכניסה לאולם ההרצאות. פרסום גם באינסטגרם וקמפיין רשת: פוסטים בפייסבוק וסרטונים בטיקטוק של תושבים שהפסיקו לעשן.



**סיגריה? נתקו אותי מניקוטין!**

**גם אתם רוצים להפסיק לעשן? סדנת הפסקת עישון חנים**

לרובני כל המעט, נרשמת סדנת את העשן.

**מאז שהפסקתי התחלתי**

**גם אתם רוצים להפסיק לעשן? סדנת הפסקת עישון חנים**

לרובני כל המעט, נרשמת סדנת את העשן.

**מאז שהפסקתי התחלתי**

**גם אתם רוצים להפסיק לעשן? סדנת הפסקת עישון חנים**

לרובני כל המעט, נרשמת סדנת את העשן.

**מאז שהפסקתי התחלתי**

**גם אתם רוצים להפסיק לעשן? סדנת הפסקת עישון חנים**

לרובני כל המעט, נרשמת סדנת את העשן.

**מאז שהפסקתי התחלתי**

**למה הפסקתי?**

עישוני שנים ומתוך הרגל אבל כשהבן שלי נולד, הבנתי שאני חייב לקחת שליטה על החיים שלי ולהפסיק לעשן אם אני רוצה לחוות אותו ולראות אותו גדל.

**גם אתם רוצים להפסיק לעשן? לפרטים סרקו את הקוד**

**אלפרד איכאוביץ' 50**  
מנצח המגזינים הראומים לרבים נוצר בסיוע באילה וחבר אילות

אשקלון

פרסום ברשתות

**העישון פוגע בנו ובסביבה שלנו**

אשקלון מציינת את היום הבינלאומי למניעת עישון 2022

## באקה אל גרבייה

מחלקת הבריאות בבאקה אל גרבייה קיימה פעילויות הסברה והעשרה בנושא העישון ונזקי העישון. הילדים הפיקו תערוכה בנושא נזקי עישון.



## באר יעקב

במשך כל החודש, במסגרתו צוין היום הבינלאומי ללא עישון, באר יעקב הפעילה קמפיין הסברה יישובי בנושא. בנוסף הופץ סרטון שהוכן ע"י העירייה בכל הרשתות החברתיות. להלן קישור לסרטון:

<https://www.youtube.com/watch?v=e1yj3hH-7LY>



## באר שבע

בבאר שבע התקיים כנס לצוותי הוראה ותלמידים ובנוסף הוצבו עמדות הסברה ברחבי העיר.



## בני ברק

העירייה קיימה פרסום נרחב בעיר, באמצעות שילוט מותאם מגזרית ומיועד לגילאים הצעירים (+16). הפרסום הינו פתיח בנושא מניעת עישון. בעוד כחודש תורחב הפעילות במוסדות הלימוד של הבחורים.



## הוד השרון

שיתופי פעולה עם קופות החולים, הדרכות לפקחים בנושא אכיפת מרחבים נקיים מעישון, ביום ללא עישון פקחים חילקו פרחים ודפי הסברה במקום דוחות. כמו כן, התקיים פרסום ברשתות.



## הרצליה

דוכני הסברה ופעילות לכל המשפחה לרגל היום הבינלאומי ללא עישון. מיצג ענק של ראות, סימולטור עישון פסיבי, דגמים של ראות של אדם מעשן, פעילות בבתי הספר בעיר.







## חיפה

הקימו דוכן הסברה עם האגודה למלחמה בסרטן בבניין העירייה. פעלו בשותפות, שקיימת כבר שנים, עם מועצת הנוער העירונית באגף לחינוך לא פורמלי. למדו שנוכח לפעול עם הנוער כדי לעשות את השינוי, בעיניים של הנער, לא במסרי הטפה. מועצת הנוער עבדה על נושא העישון משני היבטים: השפעת העישון על איכות הסביבה וכן איך מתמודדים עם לחץ חברתי. העבירו שאלון לבני נוער – השיבו כ 300 בני נוער בעיר. על סמך

הממצאים הכינו סרטון הסברה, שילבו עובדות. בנוסף, הכינו מערכי שיעור ומערכי פעולות, תלו שלטים בבתי הספר העוסקים בלחץ חברתי, בעברית וערבית. זו עבודה של התלמידים עם דוברות מועצת התלמידים וללא משרד פרסום. מתכוונים להמשיך לפעול על סמך נתוני הסקר. בנוסף, בוצעה ביום זה אכיפה מוגברת של אגף הפיקוח אשר פקחיה הוכשרו לכך.

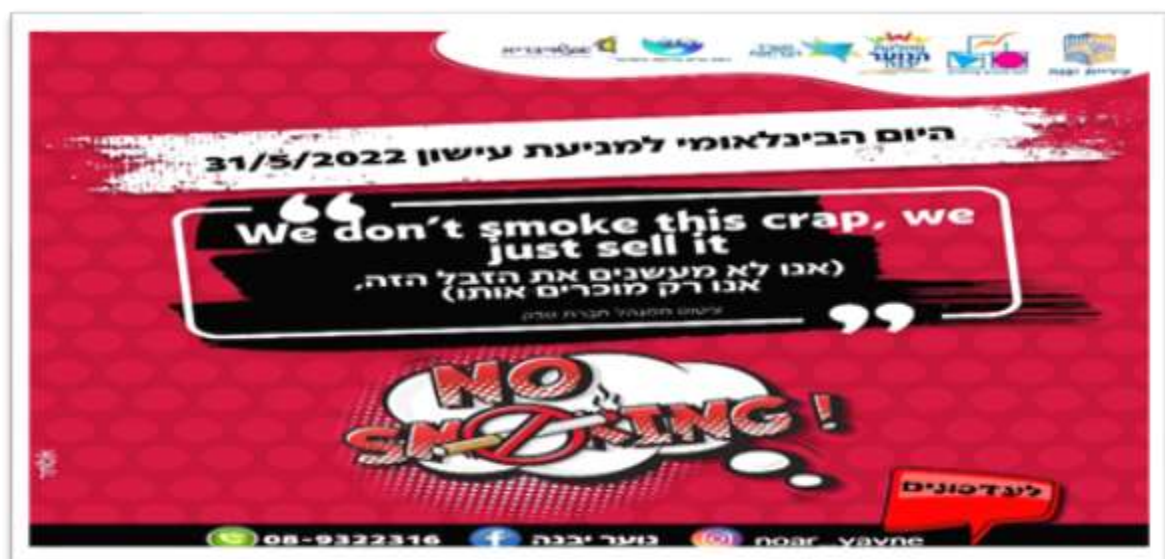






## יבנה

פרסום ברחבי העיר וברשתות החברתיות, הדרכות לפקחים ופעילות הסברתית בבתי הספר.



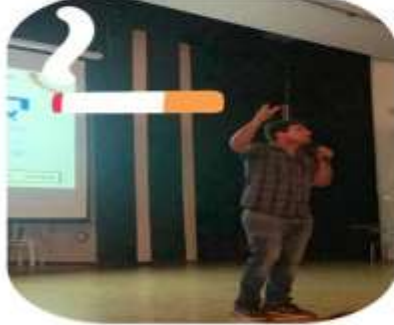
## יוקנעם

מחלקת הבריאות קיימה שלל פעילויות בבתי הספר שכללו הרצאה של אלירן תורג'מן בנושא עישון לתלמידי חט"ב. הופקו סרטונים שהכינו תלמידי החטיבה ביוקנעם לרגל היום הבינלאומי ללא עישון ופורסמו באתר העירייה וברשתות. כמו כן הופקה חוברת הסברה. קישור לסרטונים:

<https://bit.ly/3n6PPul>

<https://bit.ly/3tHtJT2>

# שכבת ט בהרצאה נגד עישון







## פיוק הבינלאומי אלא עישון 2022

**חושבים/ות יקרים/ות**

שתי שאלות שחוזרות על עצמן בכל תשאל רפואי הן - האם הגך מעשן/ת והאם הגך עוסק/ת בפעילות גופנית. שני הרגלים אלה הינם קריטיים בכל הנוגע למצב בריאותנו. הראשון הוכח כמזיק ונגורם תחלואה ואף תמותה מיליוני השנה תורם לאיכות החיים, מונע מחלות ורצוי בכלל ביל.

לא פשוט להימלט מההרגל לעשן אך הדבר בהחלט אפשרי. יש שיאמרו שלא פשוט לעשות פעילות גופנית באופן קבוע ורציף, וגם זה אפשרי בעיקר בשבועות בפעילות שאוהבים ומרגשים הלכה למעשה את השפעתה על איכות חיינו.

כיום קיימות מסגרות תמיכה רבות לגמילה מעישון בקופות החולים, ומסגרות רבות לפעילות גופנית, והתזונה מהווה מרכיב משמעותי ותומך בתהליכים אלו ועל כך תוכלו לקרוא בעלון שלפניכם.

*נשל בריאה באורך בריאה - 25 בריאה אלני.*

בברכת בריאות איתנה,  
מיכל דריהם  
מקדמת בריאות עירונית  
יועצת ראש העיר לקידום מעמד האישור.

**מה לעשות?! לעשות!**

חשוב לדעת שאפשר להימנע מעלייה במשקל בעזרת מודעות וכללים לאורח חיים פעיל ובריא, במידה ואתם זקוקים לליווי ותמיכה תוכלו להצטרף לקבוצה או להגיע לטיפול דיאטני פרטני בקופת החולים אליה אתם שייכים.

לחברת המלאה – קישור להלן: <https://bit.ly/3xDWzF5>



## כפר סבא

בכפר סבא עסקו בפרסום והצבת שלטי חוצות וברשתות השיווקיות, כמו כן הופקו סטיקרים למכוניות והופקו סרטוני הסברה לעידוד גמילה מעישון.

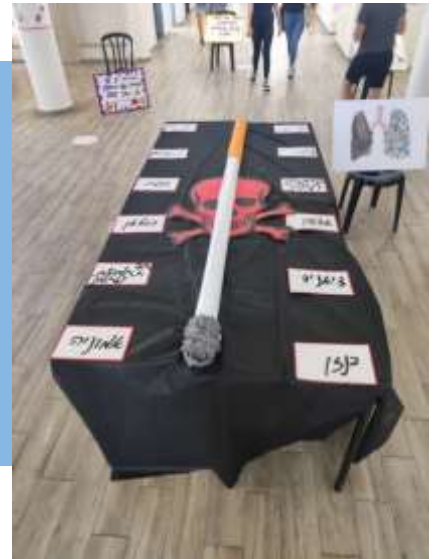


## מבשרת ציון

במבשרת ציון הופקו והוצבו שלטי חוצות להעלאת המודעות ליום ללא עישון וכן קיימו פעילויות בבתי הספר ותחרות כרזות שהפיקו התלמידים. ראו בקישור:

<https://bit.ly/3tKLfpl>





## מודיעין מכבים רעות

הוצבו מספר שלטים על ידי האגודה למלחמה בסרטן. בימים הקרובים תתקיים הרצאה בזום על נזקי העישון הכפוי.



**המשפחה בוחרת בריא**  
**המשפחה מפסיקה לעשן!**

מזמינים אתכם להרצאת ZOOM מרתקת של פרופ' יוסי עזרי  
**בנושא - נזקי העישון בקרב הורים ובני הנוער**  
פרופ' עזרי, מומחה ברפואת משפחה במכבי שירותי בריאות  
וממייסדי החברה הרפואית למונעה ולנמילה מעישון.

מכבי קבוצת הבריאות המכה בישראל

מזמינים אתכם להרצאת ZOOM מרתקת של פרופ' יוסי עזרי  
מזמינים אתכם להרצאת ZOOM מרתקת של פרופ' יוסי עזרי  
מזמינים אתכם להרצאת ZOOM מרתקת של פרופ' יוסי עזרי



## מועצה אזורית גליל עליון

התקיימה פעילות בביה"ס התיכון הר וגיא.



## מועצה אזורית חבל מודיעין

התקיימה פעילות בבתי הספר כולל תערוכה שעשו התלמידים, המתבססת על הזיהום שהעישון מייצר. כל החומרים הם מפסולת שנאספה בחופים, ברחובות ובטבע.



## מועצה אזורית עמק הירדן

התקיימה הדרכה למפקחים והכשרה למתן דוחות לעסקים ואזרחים שמעשנים במקומות אסורים. בבוקר פעיל שהתקיים "בנושא חג השבועות ויום בינ"ל ללא עישון", שמעו עובדי המועצה פרק בסיפור אישי של מנכ"לית המועצה, על אביה שנפטר ממחלת ריאות קשה בעקבות היותו מעשן כבד. בנוסף, הוצב שילוט במועצה במקומות בהם נהגו לעשן. השילוט מכוון לפינת עישון וכן קובע איסור עישון בשום מקום למעט פינות העישון. הוצבו שלטים בגני שעשועים ברחבי המועצה המודיעים על "מרחבים נקיים מעישון".



## מעלות תרשיחא

לקראת ציון יום הבינלאומי ללא עישון בעיריית מעלות תרשיחא התקיימה הרצאה שמטרתה להעלות את המודעות לנזקי העישון, (מניעת תמותה ותחלואה ממחלות הנגרמות בעקבות עישון טבק). בהרצאה לקחו חלק: גב' פאולה לאם חיים מנהלת מחוז צפון באגודה למלחמה בסרטן, מנכ"ל העירייה מר אמנון אשל אסולין, גב' גלינה אמדור, מתאמת הבריאות העירונית, מנהלים, עובדי העירייה, מתנדבים. את ההרצאה העבירה מתנדבת מאגודה למלחמה בסרטן גב' חלי בהיר. באתר העירייה ובקבוצות WHATSAPP נערכה הסברה על נזקי העישון, ופרסום גופים המסייעים בגמילה.





## מעלה אדומים

במהלך היום ללא עישון הועלו לרשתות החברתיות בעיר מסרים בנושא מניעת עישון. פורסמה כתבה בעיתון בנושא של נזקי העישון וההשפעה על הסביבה ומידע לתושב על מענים בנושא גמילה מעישון - מספרי טלפון של קופ"ח ומשרד הבריאות. בשתי חטיבות ביניים התקיימו פעילויות של האגודה למלחמה בסרטן הכוללות הרצאות בנושאי אורח חיים בריא ונזקי עישון במטרה לחשוף את בני הנוער להשלכות של העישון ולהפנים את הנושאים שחשובים לבריאותם. במהלך ההדרכה מועברים לתלמידים תכנים על הרעלים שקיימים בסיגריות, על הנזקים לעור ולשיניים, על המיתוס בעישון נרגילה וסיגריה אלקטרונית (שלכאורה אינם מכילים ניקוטין או ממכרים) ועל השילוב הקטלני בין עישון לאלכוהול.



## עכו

במסגרת הפנינג עירוני לשבועות, שנערך ברחבת העירה בהשתתפות כ-5000 תושבים, הוקמו עמדות הסברה של האגודה למלחמה בסרטן, סימולטור על נזקי העישון ומיצג ענק של ריאות.



77 אנחנו לא מעשנים את הדובל הזה, אנחנו רק מוכרים אותו 77  
ציטוט ממנהל חברת הטבק  
"we don't smoke this crap, we just sell it"  
Quote from tobacco Executive

**אל תהיו פראירים!**  
החשבו פעמים לפני שאתם מחמנים את החיים הטובים של מנהלי חברת הטבק

**כמה תוכל לחסוך?**  
(הישוב לפי 34 ש"ח לחפיסה ביום)

238 ש"ח	⋄	חיסכון לשבוע
1020 ש"ח	⋄	חיסכון לחודש
6,120 ש"ח	⋄	חיסכון לחצי שנה
12,240 ש"ח	⋄	חיסכון לשנה
61,880 ש"ח	⋄	חיסכון 5-7 שנים

**תחסכו ותדאגו**  
לחיים הטובים שלכם!  
[מאי 2022]

## קריית מוצקין

פרסום היום נעשה בפייסבוק של העירייה וכן התקיים יום שיא בביה"ס תיכון עתיד בשיתוף עם האגודה למלחמה בסרטן. ראו בקישור: <https://bit.ly/3HzrjM1>



## ראשון לציון

בראשון לציון עסקו השנה במרחבי פעילות שונים, ברחבי העיר. פתחו את הבוקר עם כרזות, שילוט, הקרנת סרטונים ופרסום במסכי העירייה וחלוקת עלונים בבניין העירייה ונפגשו אהה"צ בקמפיין משולב עם בני נוער וסיירות הורים בחוף הים להעלאת המודעות לנקי העישון.





בנוסף מתניעים תוכנית להרצאות בשכונות בנושא סיגריות אלקטרוניות, אירועים שיתקיימו לאורך כל השנה, וסדנאות גמילה לעובדי העירייה.



## ריינה

בריינה התקיימה פעילות הסברה בבתי הספר על נזקי העישון.



## רמלה

סמינר עמיתים אזורי בנושא עישון התקיים ב 16.5 בהובלת יועצת ברמלה בו השתתפו 35 מתלמידי רמלה.

ב 29.5 התקיימה הרצאה של שירה כסלו מנכ"לית המיזם למיגור העישון, להורי רמלה, בזום, בנושא הסיגריות האלקטרוניות.

הוצבו שלושה שלטי חוצות, ברחבי העיר, לפרסום היום הבינלאומי ללא עישון, אחד מהם בשפה הערבית. במהלך חודש יוני תגיע נטלי הופמן דיסון לקיים הרצאה לסיירת ההורים ולסיירת צעירים על נזקי העישון ומניעת התחלות עישון ובהמשך תצא לסיור עם הסיירות ותדגים שיח הנושא העישון עם בני הנוער בגינות הציבוריות.



<b>הבית להורים ואפשריבריא רמלה מזמינים אתכם להרצאה בזום:</b>	<b>יום א 29.5.22 ב 20:30</b>
<b>עישון בקרב בני נוער והסיגריות האלקטרוניות עם שירה כסלו, מנכ"לית המיזם למיגור העישון לכבוד היום הבינלאומי ללא עישון</b>	



## רמת גן

רמת גן ציינה את "היום הבינלאומי ללא עישון" והעלתה את המודעות לנושא בעיקר באמצעות פרסום חוצות ברחבי העיר וסדנת גמילה מעישון לעובדי הרשויות בה נכחו 20 משתתפים.



## רעננה

נערך קמפיין שילוט חוצות בעיר, בפייסבוק ובאמצעות סרטונים ברשתות. ובנוסף, מתקיימת סדנת גמילה מעישון לעובדי הרשות.



במהלך שבוע ציינו את היום הבינלאומי ללא עישון באתר הרשות לאיכות הסביבה וקיימות, בפייסבוק ובהפצה בוואטסאפ לתושבים.



 <p><b>עיבוד הטבק</b> מצריך שימוש באורניום, לצד שימוש בכימיקלים מזדמנים.</p>	 <p><b>ייבוש עלי הטבק</b> מצריך שימוש בעצים כחומר בעירה ונס נורם לפליטות נזי חממת.</p>	 <p><b>בנידול הטבק</b> נעשה שימוש נרחב בחומרי הדברה רעילים שפוגעים בקרקע ובשטחי נידול גדולים על חשבון יערות הנשם.</p>
 <p><b>בשינוע בתהליך הייצור והמכירה</b> מהדחשת פליטה נוספת של נזי חממה הגדמים להתחממות כדור הארץ.</p>	 <p><b>אריות הסיגריות</b> דורשת שימוש בנייר, קרטון, פלסטיק וחומרים נוספים, שקשה למחזר.</p>	 <p><b>ייצור הסיגריות</b> מצריך שימוש בנייר לנגילת החבולה - עוד שימוש בעצים!</p>
 <p><b>פסולת</b> ברלי הסיגריות המושלכים ברחוב מהווים 40%-30% מכמות הפסולת שנאספת ברחובות הברלים יוצרים כמות גדולה של לכלוך, ויש בהם מעל 7,000 חומרים מסוכנים, חלקם ידועים כמסרטנים חומרים אלה עלולים להגיע למערכות הניקוח, אל מי השתייה שלנו ואל מי הים. בנוסף, אכילת הברלים על ידי בעלי חיים, כולל דגים, מחרידה את הרעלים לשרשרת המזון.</p>		 <p><b>עישון הסיגריות</b> מייצר זיהום אוויר. שיירי העשן הרעילים, שנפלטים מהסיגריה, מצטברים באבק הבית, על הפצים, בגדים ומשפחים נוספים, ונותרים בסביבה למשך חודשים. חלקיקי עשן כאלו מסוכנים בעיקר לפשמותו</p>

**איך מצמצמים את הנזק הסביבתי העצום הזה?**

 <p>לצפות בסרטון מיוחד להורים לפני טעם <b>חוקי הדבר לדור הרביעי</b> - כיצד ניתן לצמצם את החשיפה של בני טעם למוצרי הטבק העשיון במרחב הציבורי. המרחב הציבורי על-ידי פתיחת למועד העשיון בישראל.</p>	 <p>להאזין להסכת (פודקאסט) <b>יקורוהו נמלים מעישון</b> של האגודה למלחמה בסרטן, בכל יישומני הטכונים ובאתר <b>האגודה למלחמה בסרטן</b></p>	 <p>לספר לחברים מעשנים על שירותי המילה המיוען שמועקים בחוג בישראל <a href="http://stopsmoking.danone.co.il">stopsmoking.danone.co.il</a></p>
---	--	---

**שתפו וסייעו לחבריכם לשפר את בריאותם ולתרום לסביבה נקייה ובריאה יותר לכולנו!**