

DEIXAR DE FUMAR LA TEVA ALTRA VACUNA



Recordeu tenir en compte per als esdeveniments presencials, respectar les recomanacions: mascareta, distància, rentat de mans i ventilació.

Per facilitar les activitats de promoció de la salut, us plantegem algunes idees, pensades sobretot per posar-les en marxa durant les **setmanes al voltant dels Dies Mundials**, però també al llarg de tot l'any.

Us animem a que penjeu els pòsters a les sales de vacunació!!



[Enllaç al cartell](#)

Comité organitzador:



1. Adheriu-vos! Sigui com sigui que trieu celebrar la Setmana Sense Fum, no oblideu adherir-vos compartint amb nosaltres el vostre logotip al següent formulari: <https://forms.gle/QUcTVpSeyFks2FHG8>

2. Participeu de manera col·laborativa!

Us animem a realitzar les activitats implicant els vostres companys i les entitats del vostre territori. Establiu sinèrgies amb altres entitats: institucions públiques locals (ajuntaments, escoles, biblioteques, centres cívics, altres entitats...), agents socials (entitats culturals, esportives i de lleure), centres sanitaris de la zona (atenció primària, CAS, CSMA-CSMIJ i hospitalària), farmàcies, empreses locals, etc.

Treballant de manera coordinada, aconseguirem més **recursos materials** com ara espais comunitaris, samarretes, gorres, aigua, fruita, etc, també **més impacte mediàtic, més participació, reconeixement i més persones involucrades en les activitats.**

3. Feu difusió!

A la **carpeta "Materials"** del www.setmanasensefum.cat trobareu tots els materials específics: <http://www.setmanasensefum.cat/materials.aspx>

- **Difusió del lema amb el bàner per les difusions** de la SSF en el vostre entorn laboral: intranet, blog, web corporatives i envieu un missatge de correu electrònic als treballadors.
- Pengeu el **pòster de la SSF**, les infografies, decàlegs o diferents informacions en un lloc destacat i visible. Aquest any, podria estar **al lloc on vacuneu!**
- Poseu el **baner especial per signatura** del mail durant tot el mes de maig (versió amb o sense logos).
- Feu **difusió als mitjans locals**: la ràdio, diaris i televisions locals.
- Elaboreu **tríptics**, poseu un destacat a les pàgines web o xarxes socials.
- **Etiquetes** per imprimir-les i posar-vos a les bates, les mascaretes...durant la Setmana Sense Fum.
- **Exposició** de materials i pòsters a les taules informatives, a les biblioteques o als centres cívics, a les escoles i instituts, als centres sanitaris, etc.

4. Organitzeu activitats! [Visualitzar: recull activitats de 2020](#)

Organitzeu esdeveniments durant la setmana al voltant del Dia Mundial Sense Tabac. Pugeu fotos a Instagram o Twitter amb el hashtag:

#ssfc21 #sumasalut

Activitats al centre sanitari

- Mobilitza als vostres companys perquè durant la setmana realitzin cribratges de tabaquisme i ofereixin informació sobre l'ajuda per deixar de fumar.
- També animem als propis professionals de la salut a que facin una enquesta interna, en el seu àmbit, per conèixer quin és el grau de consum de tabac (cigarretes habituals o electròniques) entre els professionals que hi treballen. Oferir ajuda per deixar de fumar als companys que fumen.
- Oferir **consell personalitzat sobre els beneficis** que es poden obtenir si no es fuma o si es deixa de fumar, a la població atesa durant la setmana.
- Difondre el material de suport: enllaç a materials web
- Fer formació/sessions al vostre centre, adreçades a professionals:
 - Intervenció i registres
 - Consell per ajudar a deixar de fumar
 - Tractaments per ajudar a deixar de fumar
- Difondre els cursos en línia gratuïts del PAPSF i XCHSF:
 - <http://www.papsf.cat/Activitats.aspx>
 - <https://www.xchsf.cat/formacio.php?lang=cat>

Activitats de sensibilització a la població

Millor en espais comunitaris per trobar població general. En mercats, perruqueries, biblioteques, fires, parcs o a algun carrer o plaça concorreguda.

- **Taula informativa** sobre els beneficis d'una vida saludable, amb materials específics (fullets informatius per a pacients,...) i altres materials disponibles.
- **Seminaris, tallers, fòrums...** Aquests esdeveniments permeten difondre conceptes com *estil de vida saludable* i el lema d'aquest any "**Deixar de fumar, la teva altra vacuna**"
- **Vídeos i infografies** per sensibilitzar, d'una manera engrescadora, sobre temes relacionats (al recull de les activitats del 2020 podreu trobar exemples).
- Visualització a pantalles de les **videocàpsules** informatives sobre tabaquisme a les sales d'espera, farmàcies, etc. Les podeu descarregar a: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLAydlOUpCxDMvY6Zs2f1YDCgTQX9l4gHD>

Intervencions en mitjans, xarxes socials....

- A mitjans de comunicació locals o xarxes socials: **premsa escrita, ràdio o la televisió, Facebook, Twitter, Instagram**, per transmetre missatges clars sobre els beneficis d'una vida saludable i de deixar de fumar.
- **Iniciatives divertides** com per exemple: Els professionals de l'hospital de Viladecans es pinten la mascareta la Setmana Sense Fum. [ENLLAC](#)

Recordeu afegir a les difusions per xarxes socials: [#ssfcat21](#) i [#sumasalut](#)

Activitats comunitàries

Les activitats comunitàries han de tenir en compte la coordinació tant dins del nostre equip com amb altres membres de la comunitat: a nivell de SAP per integrar i protocol·litzar activitats a tots els centres, contactar amb casals, ajuntaments, farmàcies, associacions de veïns o altres, mercats municipals...

- **Concursos.** De dibuixos, murals amb missatge relacionat, cartells, fotografies..., amb lemes relacionats amb el missatge. Aprofitar, si hi ha recursos, per fer sorteig i donar premis. Concursos a xarxes socials, de vídeos (tik-tok o altres plataformes), fotografies, dibuixos amb un # concret.
- **Neteja del mediambient.** A platges, parcs, muntanya, zones de passeig.... Al llarg del recorregut fer neteja de l'entorn, recollint envasos plàstics o burilles... es pot acompanyar amb una activitat d'una plantada d'arbres joves o plantes, etc. Podeu comptar amb grups com [No más colillas en el suelo](#)
- **Activitats saludables.**
 - **Caminades.** Dissenyeu un recorregut des de la vostra institució fins a un parc, un turó o un punt de referència del vostre municipi. Si el municipi disposa d'una [ruta saludable](#), aquesta pot ser una bona opció per fer l'activitat principal. Fomenteu la participació de tothom.
 - **Classes:** ioga, tai-txi, zumba, sardanes, estiraments, swing, etc.
 - **Escales.** Feu alguna activitat per [promoure l'ús de les escales](#) en comptes d'agafar l'ascensor, com, per exemple, l'activitat "Pugem un cim", que consisteix a posar una fita comuna en grup.
 - **Altres tipus de marxes.** Organitzeu marxes de [patinatge](#), de bicicletes, marxa nòrdica, amb gossos...

5. Compartiu a les xarxes socials!

Difoneu el vostre esdeveniment a les xarxes socials: Facebook, Twitter o Instagram amb fotos. Expliqueu la vostra experiència! Etiqueta la Setmana Sense Fum amb el hashtag **#ssfcat21 #sumasalut**

