

ZDROWIE PRACOWNIKÓW ZYSKIEM FIRMY



OGÓLNOPOLSKA
KAMPANIA SPOŁECZNA
NA RZECZ PROMOCJI
ZDROWIA PRACUJĄCYCH

WWW.CIOP.PL/ZDROWA-PRACA



Organizator kampanii

CIOP  **PIB**

Kampania jest realizowana w ramach III etapu programu wieloletniego pn.: „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy” – 3 etap zadania służb państwowych pt.: „Tematyczne informacyjne kampanie społeczne promujące bezpieczeństwo i zdrowie w środowisku pracy i życia człowieka” dofinansowanego w zakresie służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Kampania społeczna na rzecz promocji zdrowia pracujących ZDROWIE PRACOWNIKÓW ZYSKIEM FIRMY



Kampania społeczna pn. „Zdrowie pracowników zyskiem firmy” jest jedną z inicjatyw sprzyjających tworzeniu bezpiecznych miejsc pracy, w których pracownicy będą mogli być jak najdłużej aktywni zawodowo. Przedsięwzięcie jest realizowane przez CIOP-PIB w ramach III etapu programu wieloletniego pn. „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy” finansowanego w latach 2014–2016 w zakresie zadań służb państwowych przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Cele kampanii:

- budowanie i rozwijanie partnerskiej współpracy pomiędzy przedsiębiorstwami w obszarze ochrony zdrowia pracujących poprzez wymianę dobrych praktyk
- upowszechnianie wiedzy z zakresu bezpieczeństwa i zdrowia człowieka w środowisku pracy
- podnoszenie świadomości pracowników i pracodawców z zakresu bezpieczeństwa i zdrowia człowieka w środowisku pracy.

Proponowane metody realizacji celów kampanii:

- organizowanie przedsięwzięć edukacyjnych, informacyjnych i promocyjnych służących budowaniu i rozwijaniu partnerskiej współpracy pomiędzy przedsiębiorstwami w obszarze ochrony zdrowia pracujących poprzez wymianę dobrych praktyk
- upowszechnianie wśród pracowników wiedzy na temat zdrowego stylu życia i zdrowego odżywiania
- organizowanie dla pracowników programów motywujących do zaprzestania palenia papierosów
- organizowanie warsztatów na temat metod radzenia sobie ze stresem
- organizowanie spotkań pracowników z psychologiem
- organizowanie kursów sportowych i konsultacji ze specjalistami zajmującymi się bezpiecznym uprawianiem sportu
- zapewnienie dostępu do obiektów sportowych i zachęcanie do ćwiczeń
- organizowanie okresowych badań ciśnienia krwi czy poziomu cholesterolu.

Jedną z proponowanych metody realizacji celów kampanii jest organizowanie przedsięwzięć edukacyjnych, informacyjnych i promocyjnych służących promocji zdrowia w miejscu pracy oraz budowaniu i rozwijaniu partnerskiej współpracy pomiędzy przedsiębiorstwami w obszarze ochrony zdrowia pracujących poprzez

wymianę dobrych praktyk. Przedsięwzięcia te mogą wpisywać się w tematykę jednego ze światowych czy międzynarodowych dni związanych ze zdrowiem człowieka, do jakich należą:

23 lutego – Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją

20 marca – Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej

7 kwietnia – Światowy Dzień Zdrowia

25 kwietnia – Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem

31 maja – Światowy Dzień bez Papierosa

30 czerwca – Dzień Walki z Przewlekłą Niewydolnością Żylną

12 września – Światowy Dzień Pierwszej Pomocy

27 września – Światowy Dzień Serca

10 października – Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

13 października – Światowy Dzień Wzroku

24 października – Światowy Dzień Walki z Otyłością

14 listopada – Światowy Dzień Cukrzycy

17 listopada – Światowy Dzień Rzucania Palenia.

■ Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją

Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją jest obchodzony **23 lutego**. Celem obchodów jest upowszechnienie wiedzy na temat depresji i innych zaburzeń z nią związanych. Celem obchodów tego dnia w Polsce jest zwiększenie świadomości społecznej na temat depresji, w tym istoty prewencji, wczesnego diagnozowania i optymalnego leczenia.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw. Na różne odmiany depresji choruje ponad 980 mln ludzi. Szacuje się, że w krajach rozwiniętych na depresję zapada ok. 6–12% populacji, przy czym problem depresji dotyczy 2–3 razy częściej kobiet niż mężczyzn. Szacuje się ponadto, że do roku 2020 depresja może stać się drugim co do wielkości zagrożeniem zdrowotnym – po chorobach układu krążenia.

Depresja jest stanem chorobowym polegającym na obniżeniu nastroju. Objawia się m.in.: poczuciem smutku i przygnębienia, utratą zainteresowań, obniżeniem aktywności, spowolnieniem psychoruchowym, poczuciem utraty energii, problemami ze snem oraz brakiem apetytu. Depresja często występuje wraz z przewlekłymi i ciężkimi chorobami, jak choroby układu krążenia, choroby mózgu, długotrwały ból, niedobory witamin, nowotwory, zaburzenia hormonalne i przemiany materii oraz wiele innych¹. Wyniki badań przeprowadzonych przez IPSOS w 2012 roku wskazują, że **co drugiej osobie cierpiącej na depresję zdarzają się z powodu tej choroby nieobecności w pracy (średnio ok. 40 dni rocznie)**².

■ Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej

Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej, obchodzony **20 marca**, ma przypominać ludziom o problemie schorzeń stomatologicznych i ich wpływie na samopoczucie

oraz o kosztach ekonomicznych problemów zdrowotnych jamy ustnej. W tym dniu na całym świecie jest mowa o konieczności dbania o jamę ustną bez względu na wiek. Celem obchodów ŚDZJU w 2016 roku będzie uświadomienie wpływu zdrowia jamy ustnej na ogólny stan zdrowia fizycznego i dobre samopoczucie człowieka. Hasłem obchodów będzie: **„Wszystko zaczyna się tutaj. Zdrowe usta. Zdrowe ciało”**³.

Wyniki badania przeprowadzonego na zlecenie Sojuszu dla Przyszłości Wolnej od Próchnicy w 2014 r. wskazują, że⁴:

- w Polsce panuje bardzo silne przeświadczenie o nieuchronności wystąpienia ubytków spowodowanych próchnicą
- 20% polskiego społeczeństwa uważa, że próchnicy można zapobiegać jedynie w dzieciństwie, a w wieku dorosłym nic już nie można zrobić
- 25% Polaków w ogóle nie jest świadoma zależności pomiędzy powstawaniem próchnicy a spożywaniem słodkich rzeczy
- 61% Polaków wie, że próchnica wymaga interwencji dentystycznej w postaci borowania oraz wypełniania zęba, natomiast jedynie 44% Polaków zdaje sobie sprawę z tego, że próchnica może zostać wyleczona przez dentystę jeszcze przed powstaniem ubytku.

W przypadku chorób jamy ustnej główne czynniki ryzyka są takie same jak w przypadku poważnych przewlekłych chorób niezakaźnych – przede wszystkim niezdrowa dieta (szczególnie duże spożycie cukru), palenie tytoniu i nadużywanie alkoholu. Nieleczona choroba jamy ustnej zwiększa ryzyko powstania innych chorób przewlekłych. Dlatego Światowa Federacja Dentystyczna uznała za priorytet rozszerzenie wykazu chorób niezakaźnych, obejmującego choroby układu krążenia i układu oddechowego oraz nowotwory i cukrzycę, o choroby jamy ustnej. **Promocja zdrowia jamy ustnej, oparta na pojęciu powszechnego ryzyka, musi być integralną częścią promocji zdrowia w znaczeniu ogólnym i profilaktyki chorób przewlekłych.**

■ Światowy Dzień Zdrowia

Światowy Dzień Zdrowia jest obchodzony każdego roku **7 kwietnia** i umożliwia podjęcie wielu działań, których efektem jest poprawa stanu zdrowia ludzi. **W 2016 roku Światowy Dzień Zdrowia będzie poświęcony problemowi cukrzycy.**

Zwiększająca się liczba osób chorych na cukrzycę powoduje, że coraz ważniejsze staje się posiadanie wiedzy o tym, jak zminimalizować ryzyko wystąpienia choroby, a także o sposobach jej wykrywania i leczenia. Na całym świecie na cukrzycę choruje niemal 350 mln osób. W 2012 r. choroba ta była bezpośrednią przyczyną około 1,5 mln zgonów, a według prognoz WHO do roku 2030 cukrzyca stanie się 7 najczęściej występującą przyczyną zgonów.

Jest to choroba przewlekła, która pojawia się, gdy organizm nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny lub nie jest w stanie skutecznie wykorzystywać własnej insuliny w procesie metabolizmu cukrów pochodzących ze spożywanej żywności. Insulina to hormon regulujący poziom cukru we krwi, będącego źródłem energii

potrzebnej nam do życia. Jeżeli glukoza nie może przeniknąć do komórek organizmu, w których jest spalana jako energia, i pozostaje w krwiobieg, jej stężenie może wzrastać do szkodliwego poziomu. Długotrwale utrzymujący się we krwi wysoki poziom glukozy powoduje uszkodzenie narządów wewnętrznych i może być przyczyną ataku serca, udaru mózgu, niewydolności nerek, impotencji oraz zakażeń prowadzących do amputacji kończyn. Zastosowanie właściwego leczenia minimalizuje negatywny wpływ cukrzycy na życie chorego⁵.

■ Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem

Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem, obchodzony **25 kwietnia**, ustanowiono w celu zwrócenia uwagi na powszechne występowanie hałasu w życiu ludzi i jego wpływ na zdrowie. Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem po raz pierwszy był obchodzony w 1995 r. przez Ligę Niedosłyszących. W Polsce obchody tego dnia zapoczątkowało w 2000 r. Towarzystwo Higieny Akustycznej⁶.

Hałas oddziałuje na ludzi zarówno w sferze fizjologicznej, jak i psychologicznej, zakłócając podstawowe czynności, takie jak: sen, odpoczynek, nauka i porozumiewanie się. Narażenie na hałas powoduje nie tylko rozdrażnienie i uszkodzenie słuchu, lecz także jest przyczyną innych problemów zdrowotnych, takich jak np. zaburzenia sercowo-naczyniowe. Zagrożenie hałasem zwiększa się wraz z rozwojem cywilizacji. Największym zagrożeniem jest hałas powodowany ruchem drogowym, kolejowym i lotniczym. Zagrożenie to wzrasta szczególnie szybko w dużych miastach i na terenach silnie zurbanizowanych. Poziom hałasu w środowisku można ograniczyć za wiele sposobów, m.in. przez wyciszenie źródeł hałasu, zabezpieczenia akustyczno-urbanistyczne (np. pasy zieleni, wały ziemne, wykopy i ekrany akustyczne) oraz rozwiązania architektoniczne (np. rozpraszające dźwięk elewacje, dźwiękoszczelne okna).

Hałas jest najpowszechniej występującym czynnikiem szkodliwym środowiska pracy. **Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w 2012 r. w warunkach zagrożenia hałasem pracowało 195,5 tys. osób, co stanowiło więcej niż 53,2% ogólnej liczby pracowników zatrudnionych w warunkach zagrożenia czynnikami szkodliwymi środowiska pracy.**

Obowiązkiem pracodawcy jest eliminowanie u źródła ryzyka zawodowego związanego z narażeniem na hałas lub ograniczanie tego ryzyka do najniższego poziomu przy wykorzystaniu dostępnych rozwiązań technicznych oraz postępu naukowo-technicznego.

■ Światowy Dzień bez Papierosa

Światowy Dzień bez Papierosa, obchodzony **31 maja**, jest okazją do zwrócenia uwagi na powszechność nałogu palenia papierosów i jego negatywne skutki zdrowotne. Celem obchodów jest również zachęcanie do 24-godzinnej abstynencji od wszystkich form konsumpcji tytoniu na całym świecie.

Według danych WHO co roku z powodu palenia papierosów i narażenia na od-

działywanie dymu tytoniowego umiera niemal 6 mln osób. 63% zgonów jest spowodowanych przez choroby niezakaźne, których jednym z głównych czynników ryzyka jest palenie papierosów (na pierwszym miejscu znajduje się nadciśnienie tętnicze). Jak dowiedziono w licznych badaniach, istnieje związek przyczynowo-skutkowy między opisywanym nałogiem a rozwojem rozmaitych chorób. Palacze częściej zapadają np. na: nowotwory jamy ustnej, gardła, krtani, płuc oraz innych narządów, choroby układu krążenia, udary czy choroby układu oddechowego. W Polsce co roku z powodu palenia tytoniu umiera 70 tys. osób, a kolejne 8 tys. zgonów jest spowodowanych biernym paleniem⁷.

■ Dzień Walki z Przewlekłą Niewydolnością Żylną

Dzień Walki z Przewlekłą Niewydolnością Żylną, obchodzony **30 czerwca**, został powołany w celu przeciwdziałania skutkom nieleczzonej przewlekłej niewydolności żylną poprzez zwiększenie świadomości i wiedzy na temat tej choroby wśród pacjentów oraz w środowisku medycznym.

Przewlekła niewydolność żylna jest chorobą, o której Polacy niewiele wiedzą. Jest to choroba lekceważona, a wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, jak groźne powikłania są związane z patologią żylną. W Polsce choroba ta dotyka 47% kobiet i 37% mężczyzn. Do czynników sprzyjających rozwojowi PNŻ należą: praca w pozycji stojącej lub siedzący tryb pracy, brak aktywności fizycznej, otyłość, uraz nóg, wiek, płeć (kobiety, wieloródki są bardziej narażone) oraz występowanie tego problemu w rodzinie. Rozwojowi niewydolności żylną można zapobiegać poprzez odpowiednią profilaktykę.

■ Światowy Dzień Pierwszej Pomocy

Światowy Dzień Pierwszej Pomocy jest obchodzony od 2000 roku w drugą sobotę września (w 2016 roku **12 września**). Został ustanowiony z inicjatywy Międzynarodowego Ruchu Czerwonego Krzyża. Ma na celu uświadomienie, jak ważne są umiejętności udzielenia pierwszej pomocy, a także promowanie akcji edukacyjnych wśród obywateli.

Umiejętność udzielania pierwszej pomocy jest niezbędna nie tylko w sytuacjach kryzysowych, takich jak wojna czy katastrofa naturalna, ale również w zwykłym, codziennym życiu. Co roku tysiące ludzi umiera lub doznaje trwałego uszczerbku na zdrowiu na skutek tzw. nagłego zatrzymania krążenia, do którego często dochodzi w miejscach publicznych w obecności osób postronnych. Szybkie udzielenie pomocy (w ciągu 2–3 minut) w takim przypadku znacznie zwiększa szanse na przeżycie (40–60%).

Udzielanie pierwszej pomocy to również ratowanie zdrowia, np. w przypadku złamań, urazów czy drobnych poparzeń. Tymczasem 45% Polaków przyznaje, że nie umiałoby udzielić takiej pomocy poszkodowanemu.

Statystyki co prawda wciąż nie są zadowalające, ale wykazują stopniową poprawę. Od kilku lat większą wagę przywiązuje się do szkolenia przyszłych kierowców podczas kursów na prawo jazdy. Prowadzone są również kampanie społeczne.

■ Światowy Dzień Serca

Światowy Dzień Serca jest obchodzony w ostatnią sobotę września (w 2016 roku **27 września**). Obchody mają na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat chorób serca oraz promocję zdrowego stylu życia.

■ Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Święto zostało ustanowione w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego i jest obchodzone **10 października**. Jego celem jest zwrócenie uwagi na problematykę zaburzeń psychicznych, na konieczność dbania o zdrowie psychiczne, pomocy osobom chorym i podnoszenia jakości opieki medycznej dla chorych psychicznie. Najważniejsze zadania realizowane podczas Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego to: zwiększanie świadomości społecznej, rozpowszechnianie informacji na temat zdrowia psychicznego oraz walka ze stereotypami. W 2015 roku hasło przewodnie obchodów brzmiało: „Godność w zdrowiu psychicznym”.

Jak podają statystyki Instytutu Psychiatrii i Neurologii, w Polsce prawie 8 mln ludzi w wieku 18–64 lat ma zaburzenia psychiczne. Systematycznie rośnie liczba osób leczonych z tego powodu. Przyczynami tego wzrostu są m.in. liczne zagrożenia dla zdrowia psychicznego spowodowane bezrobociem, ubóstwem, przemocą, rozluźnieniem więzi społecznych⁸.

Jak zadbać o swoją kondycję psychiczną – podstawowe zasady⁹:

1. Staraj się nastawiać pozytywnie do świata – osoby pozytywnie nastawione do świata są szczęśliwsze.
2. Uśmiechaj się – spraw, aby osoby w twoim otoczeniu miały wiele powodów do radości, nie zawsze „bierz życie na serio”.
3. Jedz zdrowo i ruszaj się – odpowiednia dieta i codzienna porcja ruchu mają pozytywny wpływ na samopoczucie.
4. Korzystaj ze światła słonecznego – postaraj się, aby do twojego mieszkania czy miejsca pracy wpadało jak najwięcej promieni słonecznych
5. Dbaj o przyjaźń i znajomości – kontakt z drugim człowiekiem może mieć moc uzdrawiającą.

■ Światowy Dzień Wzroku

Światowy Dzień Wzroku jest obchodzony w drugi czwartek października (w 2016 roku **13 października**). Obchody mają na celu zwrócenie uwagi na problemy ludzi słabo widzących.

Na świecie żyje około 285 mln osób z wadami wzroku lub które w jakimś stopniu utraciły wzrok – 39 mln spośród nich to osoby niewidome, a 246 mln ma umiarkowane lub ciężkie zaburzenia widzenia. Aż 80% upośledzeń wzroku można uniknąć, tzn. łatwo je leczyć lub im zapobiegać dzięki profilaktyce i podstawowym formom leczenia. Około 65% ludzi mających problemy ze wzrokiem ma 50 i więcej lat (ta grupa wiekowa stanowi tylko 20% ludności świata). Co ważne wzrost

populacji osób w podeszłym wieku w wielu krajach oznacza, że coraz więcej ludzi będzie narażonych na ryzyko związane z pogorszeniem wzroku¹⁰.

■ Światowy Dzień Walki z Otyłością

Światowy Dzień Walki z Otyłością został ustanowiony z uwagi na stale zwiększającą się liczbę przypadków otyłości oraz jej groźne konsekwencje zdrowotne. Jest obchodzony **24 października**.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) mówi o epidemii otyłości – na świecie co roku z powodów powiązanych z otyłością i nadwagą umiera 2,6 mln ludzi. Otyłość stała się jednym z głównych zagrożeń zdrowotnych we współczesnym świecie. To już nie jest problem estetyczny, lecz poważny problemem medyczny. W Polsce otyłość dotyczy nawet 61% mężczyzn i 45% kobiet. Przyczynami tego zjawiska są: siedzący tryb życia, brak ruchu i niezdrowe odżywianie. Otyłość jest chorobą cywilizacyjną. Jest drugim – po paleniu tytoniu – powodem występowania poważnych problemów zdrowotnych, m.in. nowotworów złośliwych (nawet do 30% zachorowań). Otyłość i nadwaga przyczyniają się do powstawania blisko 40% nowotworów trzonu macicy i przełyku, niemal 25% nowotworów nerki i pęcherzyka żółciowego, a także ok. 10% nowotworów piersi¹¹.

■ Światowy Dzień Cukrzycy

Światowy Dzień Cukrzycy został ustanowiony w 1991 r. przez Międzynarodową Federację Diabetologiczną (IDF) oraz Światową Organizacją Zdrowia (WHO) jako reakcja na obawy związane ze zwiększającą się liczbą przypadków cukrzycy na całym świecie. Jest obchodzony **14 listopada**. Tego dnia w 1891 r. urodził się Frederick Banting, który wraz z Charlesem Bestem jako pierwszy sformułował wnioski, które doprowadziły do odkrycia insuliny w 1922 roku. Dzień ten jest obchodzony w ponad 160 krajach świata. Każdego roku obchody są skoncentrowane na jednym temacie.

Głównym celem akcji jest zwiększenie świadomości ludzi na temat przyczyn, objawów, sposobu leczenia i powikłań związanych z cukrzycą. Jest to szczególnie istotne z tego względu, że liczba przypadków cukrzycy wzrasta i nadal będzie wzrastać, jeżeli nie zostaną podjęte natychmiastowe działania prewencyjne¹².

■ Światowy Dzień Rzucania Palenia

Światowy Dzień Rzucania Palenia jest obchodzony w trzeci czwartek listopada (w 2016 roku **17 listopada**).

Na całym świecie z powodu palenia tytoniu umiera ponad 5 mln osób rocznie – w tym ponad 600 tys. osób, które są biernymi palaczami. Choć śmiertelne skutki tego nałogu są powszechnie znane, głównym problemem jest to, że palacz może nie odczuwać skutków swojego nałogu przez wiele lat, a kiedy groźne dla zdrowia następstwa się pojawią, często jest już za późno na skuteczne leczenie. Choć ostrzeżenie „Palenie zabija” znajduje się na każdej paczce papierosów, informacja ta – z racji swojej powszechności – szybko traci swój wydźwięk. Okazuje

się, że skuteczniejszy jest przekaz graficzny – np. obejrzenie zdjęć, nieraz drastycznych, zniszczonych organów wewnętrznych skutecznie zniechęca młodzież do sięgania po papierosy oraz zwiększa liczbę palaczy, którzy decydują się zerwać z nałogiem. W wielu krajach – również w Polsce – wprowadza się zakazy palenia w miejscach publicznych. Jednak, jak wskazano w badaniu CBOS-u, nie wpływa to na zmniejszenie liczby palaczy. Skuteczniejsze jest znalezienie motywacji wewnętrznej przez każdego palącego. Każdego palącego, czyli co trzeciego Polaka¹³.

Bibliografia:

- ¹ 23 lutego – Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. W: Kalendarium światowych dni związanych z tematyką zdrowotną [on-line]. pis.lodz.pl. [dostęp 2016-02-04].
- ² http://www.europeandepressionday.com/wp-content/themes/lundbeck/resources/IDEA_Survey_depression_in_the_workplace_results.pdf [dostęp 2016-02-04].
- ³ <http://www.worldoralhealthday.com/> [dostęp 2016-01-05].
- ⁴ <http://www.allianceforacavityfreefuture.org/> [dostęp 2016-01-05].
- ⁵ <http://www.who.un.org.pl/aktualnosci.php?news=163&wid=12&wai=&year=&back=%2F> [dostęp 2016-02-04].
- ⁶ <http://lodz.rdos.gov.pl/miedzynarodowy-dzien-swiadomosci-zagrozenia-halaszem-5> [dostęp 2016-02-04].
- ⁷ <http://www.pis.lodz.pl/page/467,Swiatowy-dzien-bez-papierosa-i-Swiatowy-dzien-rzucania-palenia.html> [dostęp 2016-02-05].
- ⁸ <http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/opieka-psychiatryczna/narodowy-program-ochrony-zdrowia-psychicznego> [dostęp 2016-02-04].
- ⁹ <http://www.kalbi.pl/swiatowy-dzien-zdrowia-psychicznego> [dostęp 2016-02-04].
- ¹⁰ <http://www.iapb.org/advocacy/world-sight-day> [dostęp 2016-02-04].
- ¹¹ <http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/komunikaty2/swiatowy-dzien-walki-z-otyloscia> [dostęp 2016-02-04].
- ¹² <http://www.mojacukrzyca.org> [dostęp 2016-02-04].
- ¹³ <http://www.kalbi.pl/swiatowy-dzien-rzucania-palenia-tytoniu> [dostęp 2016-02-04].

