

Внимание!



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Ресурсный центр
развития социального обслуживания»

Федеральный закон №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» устанавливает **ЗАПРЕТ** на курение на рабочих местах и в рабочих зонах, расположенных в помещении.



За нарушение данного закона предусмотрено наложение административного штрафа.

О нарушениях общественного порядка можно сообщить по телефону

02 (020)

либо ближайшему сотруднику полиции.

Помните!

Право некурящего на чистый воздух – выше права курящего на курение.

Я БРОСАЮ



КУРИТЬ!

Действуй!



Поверьте в свои силы и настройте себя на положительный результат. **Определите** точную дату, с которой вы начнете борьбу со своей зависимостью.



Изложите на бумаге причины вашего отказа от курения: дольше жить, лучше выглядеть и т. д.
Решите, необходима ли вам медикаментозная помощь или вы сможете справиться с зависимостью самостоятельно.



Заручитесь **поддержкой** семьи и друзей.
Избегайте мест и компаний, в которых курят.



Начните **постепенно** уменьшать количество выкуренных сигарет в день.



Установите мобильное приложение «**Бросить курить**», которое станет вашим помощником. Оно сочетает в себе медицинскую грамотность с простым и доступным языком изложения.



Увеличьте **физическую активность** и количество употребляемой жидкости, принимайте комплекс поливитаминов.



При остром желании закурить, скушайте какой-либо фрукт или овощ, но не заедайте потребность в сигарете калорийной жирной или сладкой пищей.

Важно знать что...



...существуют медикаментозные методы борьбы с никотиновой зависимостью с помощью препаратов, содержащих никотин:

- жевательной резинки. Лечение начинается с назначения 2–4 мг активного вещества и в течение 3 месяцев обычно расходуется 8-12 жевательных пластинок. Лечение можно прекратить при употреблении 1–2 жевательных резинок в день.
- пластыря. Содержит 15 мг никотина, фиксируется на коже туловища, плеча или бедра утром и удаляется на время сна. Курс лечения – около 3 месяцев, затем применяется пластырь, содержащий 10 мг вещества, а через 3 месяца – 5 мг вещества.

Перед применением необходимо проконсультироваться с врачом!



...возможно увеличение веса на 1–2 кг из-за замены курения едой. Необходимо контролировать этот процесс, тогда в течение 3–4 месяцев **вес стабилизируется**.



...бросающий курить может столкнуться с **временными** неприятными физиологическими проявлениями:

- вспышки агрессии, раздражение. Справиться помогают физические нагрузки и легкие седативные препараты: настойка пустырника, валерианы;
- неприятный «кислый» привкус во рту. Вкусовые рецепторы «забиваются» табаком. После отказа от курения они вновь начинают работать, и человек ощущает вкусы, которых раньше не было;
- расстройства желудочно-кишечного тракта. Никотин усиливает перистальтику кишечника. При отказе от сигарет нередко возникают запоры. Поэтому надо есть больше клетчатки (например, отруби) и сырых овощей.

При отказе от курения:

Внимание!



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Ресурсный центр
развития социального обслуживания»

В течение **12 часов** содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня.

В течение **2–12 недель** у вас улучшается кровообращение и усиливается функция легких.

В течение **1–9 месяцев** уменьшаются кашель и одышка.

В течение **1 года** риск развития ишемической болезни сердца уменьшается в два раза по сравнению с таким риском у курильщика.

Через **5–15 лет** после отказа от курения риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека.

Через **10 лет** риск развития рака легких снижается в два раза по сравнению с таким риском для курильщика, снижается также риск развития рака полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы.

Через **15 лет** риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека.

Федеральный закон №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» устанавливает **ЗАПРЕТ** на курение на рабочих местах и в рабочих зонах, расположенных в помещении.



За нарушение данного закона предусмотрено наложение административного штрафа.

О нарушениях общественного порядка можно сообщить по телефону

02 (020)

либо ближайшему сотруднику полиции.

ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ - НЕ КУРИ!



ЭТО ФАКТ!

Как бросить курить?

Табачный дым содержит более **250** токсичных или канцерогенных веществ.



Курение – один из самых значимых факторов риска **инфаркта миокарда**, мозговых инсультов, атеросклероза, бронхолегочных заболеваний, **сахарного диабета**.

Курение вызывает преждевременное **старение** и существенно ухудшает внешний вид.

У курильщиков в **3 раза** выше риск внезапной остановки сердца.

Ежегодно в мире от табака умирает примерно **5 млн человек**.

Одна сигарета отнимает **5,5 минут** жизни, в год – это **31 день**, от жизни – это **8–10 лет**.

Курящие мужчины чаще страдают **импотенцией** и преждевременным семяизвержением.

Курение повышает риск **бесплодия**, приводит к осложнениям во время беременности, выкидышам.

В России от никотина ежегодно погибает не менее **400 тыс.** человек.

Дайте себе четкую установку на отказ от курения. Ставьте для себя только конкретные цели: не курю день, не курю неделю, не курю месяц и т. д. Определите точную дату отказа от курения.



Заручитесь поддержкой близких, коллег. Избегайте тех мест и тех компаний, где курят.

Заведите для себя копилку для «не прокуренных» денег и раз в неделю подсчитывайте сэкономленные деньги.



Увеличьте физическую активность и количество употребляемой жидкости, принимайте комплекс поливитаминов.

Уберите подальше пепельницы, не носите с собой зажигалки и спички.



При остром желании закурить, скушайте какой-либо фрукт или овощ.

Снять напряжение и раздражительность помогут настои валерьяны и пустырника.

8-800-200-0-200

Консультативный информационный центр по вопросам получения индивидуальной телефонной помощи в отказе от потребления табака (звонок для жителей России бесплатный).