

Неделя отказа от вредных привычек

В целях формирования ценностного отношения населения Кузбасса к своему здоровью, переориентирования населения на ведение трезвого и здорового образа жизни с 27.03 по 02.04.2023 в Кемеровской области - Кузбассе проводится неделя отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотиносодержащей продукции.

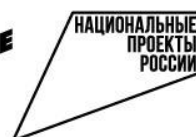


О КАК, ПАХНЕТ ЖВАЧКОЙ, А ПО ЛЕСТНИЦЕ СТАЛО ТЯЖЕЛЕЕ ПОДНИМАТЬСЯ.

Электронные сигареты
ничем не лучше.
Бросай и не парься.



**БРО
САЮЩИЕ**



ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

**ПОКА ЖДЕШЬ
АВТОБУС, МОЖНО
ПЕРЕКУРИТЬ**

звонить

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

**8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU**

ПО ДАННЫМ ЭКСПЕРТОВ, ПОЧТИ 70% КУРИЛЬЩИКОВ
НЕ ДОЖИВАЮТ ДО 70 ЛЕТ, УМИРАЯ ОТ ТЯЖЕЛЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ, ВЫЗВАННЫХ ПОТРЕБЛЕНИЕМ ТАБАКА



Помните!

- ✓ Электронные сигареты сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, порой большую, чем табачные изделия.
- ✓ Куряльщики, которые не могут нам не хотая отказаться от курения и прибегают к потреблению электронных сигарет, как к меньшему из зол, рискуют стать «двойными» куряльщиками. В силу высокой никотиновой зависимости, они не могут бросить курить и продолжают курить обычные сигареты в сочетании с электронными, тем самым нанося непоправимый вред своему здоровью.
- ✓ Таким образом, потребление электронных сигарет сводит к нулю все шансы куряльщика когда-нибудь полностью отказаться от курения.



Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ Федеральное агентство по информации для Министерства здравоохранения Российской Федерации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



Осторожно, электронные сигареты!



ФГБУ «Государственный научный исследовательский центр профилактической медицины» Минздрава России

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

ЗДОРОВЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ

Никотин – это токсин, негативно влияющий на организм человека. Привыкание к никотину происходит в организме медленно, именно поэтому создается иллюзия, что курить можно бросить в любой момент. Однако, сигареты сразу начинают оказывать на организм разрушительное действие.

О последствиях курения знают все, но избавиться от этой вредной привычки решаются немногие. Бросить курить действительно тяжело!

Достичь успеха в борьбе с этой пагубной привычкой и «победить» ее – можно! Важно поставить цель, замотивировав себя – ведь Вы хотите прожить долгую жизнь без болезней! Отказ от курения – это достаточно длительный процесс. Существует несколько подходов, как его облегчить. Один из них – обогатить образ жизни новыми привычками – «помощниками» процесса с которыми Вам будет гораздо легче не курить.



1. Вода
Вода выводит из организма вредные вещества, включая те, которые проникают в организм при курении. Настоятельно рекомендуется пить больше воды – не менее трех стаканов в день!



2. Целые злаки
Хлеб из цельных злаков с добавлением семян и отрубей, как и крупы, особенно овсяные хлопья, стимулирует моторику кишечника и способствует выведению токсинов из организма.



3. Ягоды и фрукты
Последствием курения является быстрое разрушение в организме витамина С. Целые фрукты и ягоды – источники витамина, помогают повысить сопротивляемость организма никотину. Потребление двух цельных фруктов (яблоко, груша, апельсин, банан, др.) каждый день наполнит организм витаминами.



4. Двигательная активность
Систематические занятия спортом или просто увеличение физической активности способствует насыщению крови кислородом, улучшает кровообращение, повышает иммунитет, нормализует дыхательную систему.



5. Яркие эмоции
Переключает внимание активная деятельность и хобби. Новое увлечение раскрывает повседневность, отвлекает от старой навязчивой привычки. Рисовать, петь, строить скворечники или стать волонтером – выбор за Вами!

Существует множество способов избавиться от никотиновой зависимости — не у всех хватает сил. Употребляя в пищу «правильные» продукты, достаточное количество воды, занимаясь спортом и любимым увлечением — бросить курить будет гораздо легче! Первый значительный шаг к долгой и счастливой жизни! Делаем?!

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНИЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ПРИБЫВАНИЕ К НИКОТИНУ ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ МЕДЛЕННО, ИМЕННО ПОЭТОМУ СОЗДАЕТСЯ ИЛЛЮЗИЯ, ЧТО КУРИТЬ МОЖНО БРОСИТЬ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ КУРЯТ В ТРАНСПОРТЕ?

Если вы видите, что кто-то курит в неположенном месте, обращайтесь сразу к полиции или администрации. Если администрация не принимает мер, смело пишите заявление. Организацию проверят, и в будущем руководству аэропорта или ответственным лицам на транспортных средствах будет проще самим следить за соблюдением закона, чем встречаться с проверяющими или выплачивать штрафы до 90 тысяч рублей.



Где закон устанавливает запрет на курение?



Внутри зданий



Метрополитена



Авто вокзалов



Аэропортов



Железнодорожных вокзалов



Морских и речных портов



На транспортных средствах



Электрички



Поезда дальнего следования



Самолеты



Городской водный транспорт



Трамваи



Троллейбусы



Автобусы



Маршрутные такси



Куда подать заявление?

Органы прокуратуры

<http://genproc.gov.ru/contacts/ipriem/>

Ространснадзор

<http://www.rostransnadzor.ru/feedback/>



Где разрешается курить?



Только на свежем воздухе вне помещений и на расстоянии 15 метров от входа в эти здания



Что считается нарушением?



Отсутствие знака, обозначающего запрет на курение



Курение в зданиях и внутри транспортных средств



Наличие оборудованных курилок внутри зданий



Курение ближе 15-ти метров от входа



Бездействие ответственных лиц, если к ним обратились по поводу нарушения – администрация станции, вокзала, транспортного средства

Роспотребнадзор (только аэропорты)

<http://rospotrebnadzor.ru/virtual/feedback>

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

КРЕПКИЙ НАПИТОК – ЭТО АЛКОГОЛЬ

чай

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ЧАСТОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ КРЕПКИХ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК СМЕРТИ НА 66%

Все профилактические видеоролики, буклеты и листовки можно посмотреть по [ССЫЛКЕ](#)