

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



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

Куда подать заявление?

Органы прокуратуры

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

Ространснадзор

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



Роспотребнадзор (только аэропорты)

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

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

Употребление алкоголя в молодом возрасте

В большинстве культур, в которых употребление алкоголя является приемлемым, существует официально утвержденный возраст, с которого разрешается покупать/употреблять алкоголь.

То как употребляют алкоголь молодые люди зависит от множества факторов – влияния семьи, сверстников, средств массовой информации, культурных и религиозных норм и государственной политики.

Существует большое количество подтверждений того, что наибольшее влияние на формирование вредных привычек оказывают семья и сверстники.



Употребление алкоголя в подростковом возрасте может указывать на будущий риск употребления психоактивных веществ и связанных с ним проблем.

Поскольку организм молодых людей с точки зрения физиологии находится в стадии развития, то риск развития нежелательных последствий употребления алкоголя у них заметно повышается.

Кроме того, из-за меньшей чувствительности к некоторым эффектам интоксикация по сравнению со взрослыми, они склонны употреблять алкоголь в более высоких дозах.

Центральная нервная система молодых людей более уязвима к токсическому влиянию алкоголя, поскольку в ней не завершены процесс формирования нейронных путей, что может привести к нарушению как когнитивных, так и физиологических функций.

Не обладая опытом употребления алкоголя, молодые люди плохо знают свою норму, а если и знают, то склонны ее превышать.

Этот фактор играет значительную роль в вовлечении в рискованные формы поведения, которые приводят к негативным социальным последствиям и ущербу для здоровья.



НАУЧИСЬ

КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ – НЕ ЗЛУПОТРЕБЛЯИ АЛКОГОЛЕМ



Советы родителям:

- ▶ Постарайтесь поддерживать доверительные и открытые отношения с детьми чтобы в случае возникновения у них интереса к вопросам употребления алкоголя они могли посоветоваться с Вами;
- ▶ Обсуждайте с детьми риски, связанные с употреблением алкоголя;
- ▶ Общайтесь с ними на эту тему в позитивном ключе и без угроз и запугивания;
- ▶ Заранее установите правила – сообщите до какого возраста употребление алкоголя под запретом;
- ▶ Заранее установите ответственность за нарушение установленных правил;
- ▶ Если сами употребляете алкоголь, то отдельно объясните его различное влияние на детей и взрослых.

Алкоголь и учеба

Установлено, что алкоголь может повреждать участки мозга отвечающие за память и способность к обучению, речевые функции и визуально-пространственные когнитивные способности.

Чрезмерное употребление алкоголя нарушает способность к формированию новых воспоминаний, способности к решению проблем, абстрактному мышлению, а также внимание и концентрацию.

Злоупотребление алкоголем может привести пропуску занятий, низкой успеваемости, нарушениям дисциплины и другим проблемам.

В соответствии с данными исследований в 4-6 раз более склонны пропускать занятия, и в 2 раза свою успеваемость определять как низкую.

Что такое употребление алкоголя, сопряженное с незначительным риском

Если говорить о количественной стороне, то пределами такого употребления считаются:

Для женщин:

Не более двух стандартных порций в день.

Для мужчин:

Не более трех стандартных порций в день.

Обязательны два трезвых дня в неделю.

Однако необходимо понимать, что употребление алкоголя даже этих, казалось бы, невысоких порций может привести к проблемам, если выпивка состоялась не в то время или не в том месте. Это понятие относится не только к количеству употребляемого алкоголя, а в основном к тому, где и когда это происходит и каким образом влияет на поведение пьющего и на окружающих.

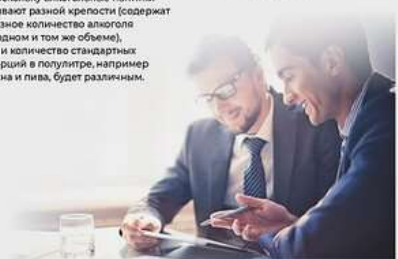
Кроме того, существуют ситуации, когда любое употребление алкоголя крайне нежелательно, например, при управлении автотранспортом, беременности и др.

Стандартная порция алкоголя

Стандартной порцией алкоголя считается 10 г чистого алкоголя.

Поскольку алкогольные напитки бывают разной крепости (содержат разное количество алкоголя в одном и том же объеме), то и количество стандартных порций в полуплитре, например вина и пива, будет различным.

Содержание алкоголя в стандартных дозах/порциях можно самостоятельно вычислить по формуле: Объем напитка в литрах x Процентное содержание алкоголя (%) x Плотность этанола при комнатной температуре (0,789).



ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ГОРАЗДО БОЛЕЕ УЯЗВИМА К ТОКСИЧНОМУ ВЛИЯНИЮ АЛКОГОЛЯ, ЧЕМ У ВЗРОСЛЫХ. ХОТИТЕ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМИ И УСПЕШНЫМИ – ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ

#Ты СИЛЬНЕЕ МИНДРАВ УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

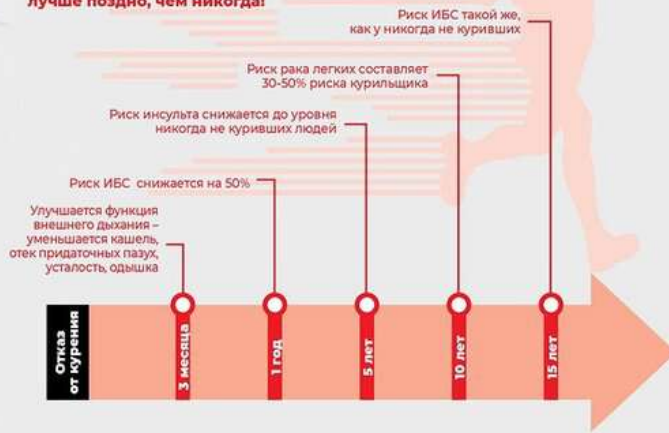


ЗАЧЕМ БРОСАТЬ КУРИТЬ

Польза отказа от курения:
лучше поздно, чем никогда!

Что происходит, когда бросаешь курить

- ▶ Прямо сейчас: в организм перестают поступать более 4000 токсичных веществ, в том числе никотин, окись углерода, смолы, цианид и др.
- ▶ Через 24 часа монооксид углерода полностью выйдет из организма, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха.
- ▶ Ещё через день станет значительно легче дышать, поскольку постепенно начнёт проходить вызванный курением спазм мелких бронхов.
- ▶ Через 2 часа после прекращения курения концентрация никотина упадет и появятся первые симптомы отмены.
- ▶ Через 2 дня в результате нормализации функции рецепторов, отвечающих за восприятие вкусов и запахов, вкусовая чувствительность и обоняние становятся более острыми.
- ▶ Через 3 месяца улучшается кровообращение, что позволит легче ходить и бегать.
- ▶ Через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких улучшится на 10%.
- ▶ Через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.



Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КПЦ).

Обратившимся в КПЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи.

Психологи помогают подготовиться к дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддерживают в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью.

Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

#Ты СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ЧЕРЕЗ 24 ЧАСА ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ МОНООКСИД УГЛЕРОДА ПОЛНОСТЬЮ ВЫЙДЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА, ЛЁГКИЕ НАЧНУТ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ ЛУЧШЕ, ПРОЙДЁТ ЧУВСТВО НЕХВАТКИ ВОЗДУХА

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. Цельные 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. Цельные 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 на активную 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
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

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

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



9 заблуждений, иллюзий и страхов, которые мешают бросить курить и служат отговорками у курящих

Заблуждение 1

— Курение — это привычка. Я могу избавиться от нее, когда захочу!

Очень быстро курение из привычки превращается в болезнь. Возникает настоящая зависимость от сигареты — не только психологическая, но и физическая.

Заблуждение 2

— Курение помогает мне снять стресс и нервное напряжение! Я брошу курить, когда все будет хорошо!

Курение не снимает стресс, а курящие люди больше склонны к тревожно-депрессивным состояниям — это доказанный факт.

Рассчитывать, что в один день наступит «всеобщая гармония» и «все будет хорошо», наивно. А чтобы противостоять трудностям, нужны крепкие нервы и хорошее здоровье.

Заблуждение 3

— Курение помогает мне сосредоточиться, думать, творить!

Доказано, что курение приводит к повреждению сосудов, нарушению кровообращения, в том числе, и в сосудах головного мозга, и нарушению питания мозга кислородом. А это приводит к снижению интеллектуального потенциала, способности сосредоточиться, думать, творить.

Заблуждение 4

— Я бы бросил курить, да боюсь поправиться!

Прибавка в весе при отказе от курения не такая значительная, чтобы этого бояться. И если вы не склонны к полноте, набор «лишних» килограммов вам не грозит.

Заблуждение 5

— Я курю только легкие сигареты. Они не так вредны!

Безвредных сигарет не существует!

- ▶ При курении «легких» сигарет, кальяна, вэйпа и других никотиносодержащих устройств риск заболеть не меньше;
- ▶ «Легких» сигарет курительщик выкуривает гораздо больше количество, чтобы утолить никотиновое голодание;
- ▶ «Легкие» сигареты в три раза опаснее для окружающих, чем обычные.

Заблуждение 6

— Возможно, курение и вредно для здоровья, но мне ничего не будет.

В молодости трудно понять, что через некоторое время возникнут болезни, связанные с потреблением никотина: хронический бронхит, болезни сердца, сосудов ног, импотенция, рак.

Заблуждение 7

— Мне говорили, что бросать курить во время беременности нельзя, это может вызвать стресс и навредить будущему ребенку.

Страшное заблуждение и опасная позиция! Курение во время беременности влияет не только на здоровье женщины, но и непосредственно на рост и развитие плода. Курение беременной женщины, а так же курение родителей при новорожденном может вызвать задержку роста и развития ребенка и нанести непоправимый ущерб здоровью малыша на всю жизнь.

Так что если заботитесь о здоровье своего ребенка, бросайте курить как можно скорее, а лучше — немедленно!

Заблуждение 8

— Примем тут курение, когда вокруг так много вредных факторов. При таком загрязнении окружающей среды дышать все равно вредно!

Одновременное воздействие табачного дыма и токсических веществ из окружающей среды многократно увеличивает тяжесть негативных последствий курения или вредных факторов окружающей среды по отдельности. Причем курение в этом тандеме играет главную роль.

Заблуждение 9

— Я курю так давно и так много, что отказ от курения мне уже не поможет.

При прекращении курения позитивные изменения начинаются немедленно:

- ▶ Через 20 минут пульс и давление возвращаются к норме.
- ▶ Через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме.
- ▶ Через 24 часа угарный газ выводится из организма. Легкие начинают очищаться.
- ▶ Через 48 часов улучшается восприятие вкуса и запаха.
- ▶ Через 3 месяца улучшается функция легких, становится легче дышать, исчезает кашель.
- ▶ Через 5 лет риск сердечного приступа снижается наполовину.
- ▶ После 15 лет риск коронарной болезни сердца и легочных болезней, и кровообращения в конечностях такое же, словно вы никогда не курили!



ЧТО МЕШАЕТ БРОСИТЬ КУРИТЬ



Минздрав утверждает: ты сильнее заблуждений.

НАСТРОЙТЕСЬ НА УСПЕХ И БРОСАЙТЕ КУРИТЬ

#Ты СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
ТАКЗДОРОВО.RU

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

Электронные сигареты
ничем не лучше.
Бросай и не парься.



**БРО
САЮЩИЕ**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



СКАЖИ КУРЕНИЮ «НЕТ»



96–99%

больных раком
легких в мире —
курильщики



35%

россиян ежедневно
подвергаются воздействию
пассивного курения

На зубах появляется желтый налет и разрушается эмаль. Неприятный запах изо рта



Ухудшается зрение, слух, обоняние, осязание и память

Легкие наполняются канцерогенными смолами, уменьшается их объем, затрудняется дыхание.

Кровеносные сосуды и сердце работают на пределе своих функциональных возможностей

Риск рождения ребенка с патологиями



Табачный дым вызывает воспаление верхних дыхательных путей, существенно повышает риск рака легких и инфицирования микобактериями туберкулеза



Снижаются тонус мышц, эластичность кожи и жизненная активность

ЧТО ДЕЛАТЬ?



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8 (800) 200-0-200

Получить информацию по любым вопросам, связанным с курением, можно, позвонив в справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает каждый день. Звонки со всех регионов России — БЕСПЛАТНЫЕ.

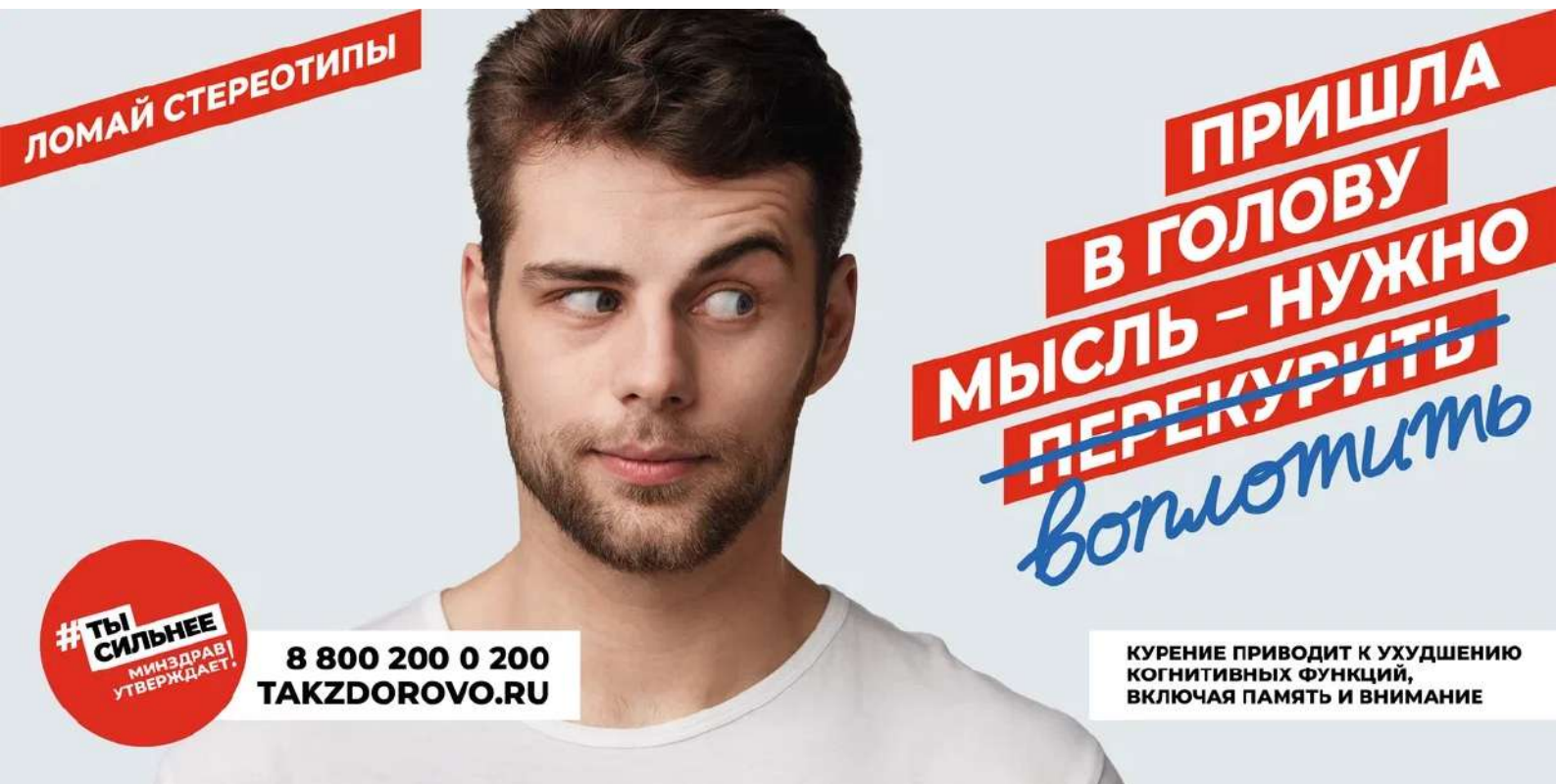
ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

ПРИШЛА
В ГОЛОВУ
МЫСЛЬ - НУЖНО
~~ПЕРЕКУРИТЬ~~
воплотить

#Ты
СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

КУРЕНИЕ ПРИВОДИТ К УХУДШЕНИЮ
КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ,
ВКЛЮЧАЯ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ



ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

ПОКА ЖДЕШЬ
АВТОБУС, МОЖНО
ПЕРЕКУРИТЬ
звонить

**#Ты
СИЛЬНЕЕ**
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

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