

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.