

## Профилактика табакокурения

На сегодняшний день в Российской Федерации никотиновой зависимость присутствует у трети взрослого населения. При этом из мужчин курит – каждый второй, а из женщин – каждая седьмая. За последние годы количество курильщиков в России сократилось на 10–15 %.

Согласно Федеральному закону от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» курение запрещается:

- на рабочем месте;
- в лифтах и других общественных местах многоквартирных домов;
- на детских площадках и пляжах;
- на территориях образовательных учреждений и культурно-спортивных объектов;
- в медицинских учреждениях, включая поликлиники, больницы и санатории;
- во всех видах общественного транспорта, на платформах поездов и остановках автобусов;
- в гостиницах и общежитиях;
- в местах общественного питания;
- в зданиях, где находятся социальные учреждения, органы исполнительной и законодательной власти.

курение допускается:

- на открытом воздухе на расстоянии более 15 метров от общественных учреждений, остановок транспорта, спортивных и культурных объектов;
- в изолированном жилом помещении личного пользования;
- в специально оборудованных местах (курилках).

Кроме этого, на пачках сигарет размещаются страшные картинки, предупреждающие о вреде здоровью, а из СМИ и с билбордов исчезла реклама табачных изделий.

– К чему приводит курение?

– Потребление курительных табачных изделий является одной из основных причин заболеваемости, потери трудоспособности и смертности во всем мире. Курение вызывает целый спектр заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Табак – одна из причин роста онкологических заболеваний, причем по всем системам и органам. В 90 % случаев курение является причиной рака легких. Кроме того, продолжительность жизни

курильщика сокращается на 7–10 лет в результате преждевременной смерти и развития заболеваний, связанных с курением.

– Почему человек начинает курить?

– Как правило, человек приобщается к курению табака в подростковой группе. Этому способствует желание походить на сверстников, не быть белой вороной, поиск новых ощущений. Если человек начинает курить после 25–30 лет, то здесь причиной являются внутренние проблемы психического плана.

– Как бросить курить?

– Если у человека не получается отказаться от потребления табака самостоятельно, куда ему обращаться?

– Те, кто испытывают серьезные трудности, идут к специалистам: психотерапевту или наркологу. Консультации для желающих бросить курить бесплатны и анонимы. Никаких ограничений и последствий такое обращение не несет, на учет курильщиков не ставят. Даже паспорт и полис не нужен.

Никотиновую зависимость, как и другие зависимости, лучше предупредить, чем лечить.

Комплексная профилактика курения сигарет содержит следующие правила и меры:

1. Личный пример со стороны некурящих родителей является наиболее благоприятным фактором, влияющим на дальнейший выбор ребенка в пользу здорового образа жизни
2. Проведение мероприятий, направленных на агитацию ЗОЖ и информирование населения о вреде курения
3. Привлечение подростков в спортивные секции, кружки, прочая занятость
4. Со стороны государства: ограничение рекламы табачных изделий, запрет (и дальнейший надзор) на продажу сигарет лицам, не достигшим 18 лет, запрет на табакокурение в общественных местах
5. Проведение социальных рекламных компаний, носящих информационный характер, и предупреждающих о вреде курения

В своей работе администрация поселения старается привлечь внимание населения к проблеме курения, обеспечить доступность к информации о здоровому образу жизни.

На сайте администрации и стендах на территории поселения размещается информация, памятки о вреде курения.

**Задумайтесь о том, стоит ли ради минутной эйфории безвозвратно терять здоровье, лишая свое будущее перспектив яркой полноценной жизни!**