Внимание!

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Ресурсный центра
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.

Я БРОСАЮ

КУРИТЬ!

Помните!

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

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 овощь, 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 физнагрузки 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.