

Как защитить себя от табачного дыма?



Федеральный закон № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» **устанавливает запрет на курение:**



• в лифтах



• в общественном транспорте



• в домах, в подъездах

На территориях и внутри зданий:



• аэропортов, ж/д вокзалов



• организованных рабочих мест



• детских садов, школ, вузов.



• учреждений культуры



• автозаправочных станций



• на детских площадках



• медицинских учреждений



• помещений органов власти и местного управления



• гостиниц, кафе, ресторанов



• социальных служб



• спортивных объектов

Если вы видите нарушителей закона, обращайтесь в участковый пункт полиции и роспотребнадзор.

Горячая линия «Здоровая Россия»
Минздрава РФ: 8 800 200 0 200
Бросаемкурить.рф – бесплатный
мобильный сервис по отказу от курения

Консультации специалистов по вопросу отказа от табакокурения вы можете получить в Центрах здоровья для взрослого населения:

- г. Вологда (БУЗ ВО «Вологодская городская поликлиника №1», ул. Мальцева, д. 45), тел. (8172) 21-58-81
- г. Череповец (БУЗ ВО «Череповецкая городская поликлиника №1», ул. Милютин, д. 6), тел. (8202) 51-67-51, доб. 303
- г. Великий Устюг (БУЗ ВО «Великоустюгская ЦРБ», ул. Водников, д. 10), тел. (81738) 2-12-52
- г. Сокол (БУЗ ВО «Сокольская ЦРБ», ул. Орешкова, д. 17), тел. (81733) 2-11-50
а также в отделении/кабинете медицинской профилактики вашей поликлиники

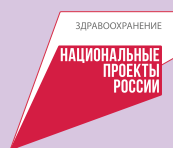
Консультации по вопросам здоровья и здорового образа жизни вы можете получить по «Телефону здоровья»:

8 (8172) 72-00-60

График консультаций размещен на сайте:
БУЗ ВО «Вологодский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

volprof.volmed.org.ru

Группа ВКонтате: vk.com/vocmp_vologda
Для разработки памятки использованы материалы
Министерства здравоохранения Российской Федерации



Вологодский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики
Здоровье-наш выбор

Департамент здравоохранения Вологодской области
БУЗ ВО «Вологодский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
по материалам ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России»
Изготовлено и отпечатано: ООО «АЛЕКС ПРИНТ», 394007,
г. Воронеж, Ленинский пр-т, д. 94, к. 5, кв. 52,
тел.: 8 (473) 290-45-17 заказ 558, тираж 5 649 экз., 2020 г.

СПАСИБО, ЧТО НЕ КУРИТЕ!



Департамент
здравоохранения
Вологодской области

Вологодский областной
центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

Пассивное курение

Памятка
для населения

Вологда
2020

12+

Влияние пассивного курения на организм

Табачный дым вредит здоровью не только курильщика, но и окружающих его людей. Вдыхание вторичного табачного дыма (первичный достается самому курильщику) называется пассивным курением.

Почему это важно?

Табачный дым вызывает у некурящего человека эффект «пассивного курения», имеющий симптомы, характерные для курильщика: головокружение, кашель.

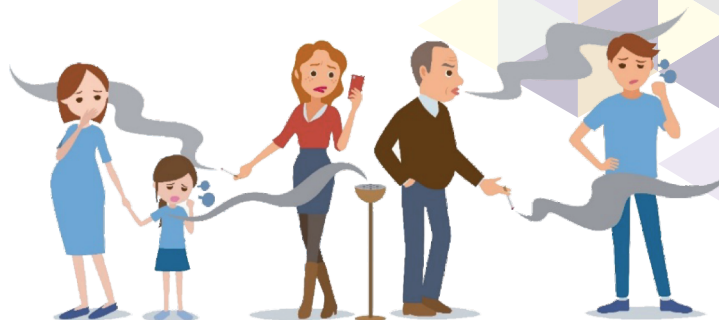
Это связано с тем, что входящие в состав табачного дыма ядовитые вещества оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку глаз, полости рта, носа, гортани, трахеи и бронхов, приводят к повышению артериального давления, способствуют обострению различных хронических заболеваний, вызывают приступы астмы.



В табачном дыме содержится более 4 000 вредных химических соединений, 250 из которых являются токсичными и канцерогенными

Доказано негативное влияние пассивного курения на:

- ✓ **сердечно-сосудистую систему** – повышает вероятность стенокардии, ишемической болезни сердца, инфаркта, инсульта;
- ✓ **мозговую деятельность** – повышает риск и развития деменции, снижение умственных способностей;
- ✓ **дыхательную систему** – повышает риск развития бронхиальной астмы, ХОБЛ, туберкулеза;
- ✓ **развитие онкозаболеваний** – повышает риск возникновения рака легких, головного мозга, молочной железы;
- ✓ **плод во время беременности** – повышает риск спонтанного аборта, преждевременных родов, развития аномалий, гипоксии плода;
- ✓ **снижение иммунитета** – повышает риск возникновения простудных и других заболеваний;
- ✓ **продолжительность жизни** – приводит к ее сокращению на 10-13 лет.



Что можно сделать прямо сейчас?

- ✓ Если вы чувствуете запах табачного дыма, вы уже являетесь пассивным курильщиком и вдыхаете вредные вещества. Находясь на улице, попросите курильщика отойти или отойдите сами.
- ✓ Если в вашей семье есть курильщик, не допускайте, чтобы он курил в квартире, так как табачный дым имеет свойство накапливаться в мебели, текстиле, мягком покрытии пола, оседать на стенах, а это будет наносить вред некурящим членам семьи.
- ✓ Если ваши соседи курят в подъезде – попросите их этого не делать и напомните об административном штрафе в размере до 1500 рублей; если ваши просьбы остаются без внимания – вызовите участкового.
- ✓ Попросите не курить в автомобиле, так как со временем табачный дым будет накапливаться в обивке и наносить вред вашему здоровью. Сделайте автомобиль зоной, свободной от курения!
- ✓ Пересмотрите свой круг общения и старайтесь не находиться в окружении, в котором курят, ведь от этого зависит ваше здоровье!

Если вы почувствовали запах дыма, ваше здоровье подвергается опасности – выйдите из этой зоны! Помните, что 80% табачного дыма невидимо.