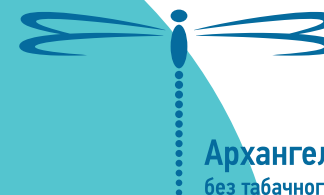
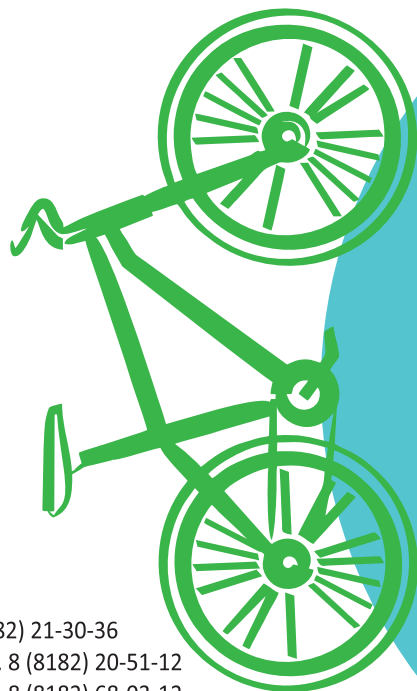


Если вы курите, то прекратите

это делать сегодня же:

- уже на следующий день нормализуется содержание кислорода в крови.
- через 2 дня усилится способность ощущать вкус и запах.
- через неделю улучшится цвет лица.
- уже на следующий день исчезнет неприятный запах от кожи, волос и при дыхании.
- через месяц значительно снизится утомляемость.
- вскоре исчезнет головная боль по утрам, и перестанет беспокоить кашель.
- через год риск появления у вас коронарной болезни снизится наполовину.
- через 5 лет начнёт снижаться вероятность смерти от рака лёгких, а через 15–20 лет она станет не выше, чем у тех, кто никогда не курил.



в Архангельске:

Архангельский центр медицинской профилактики, тел. 8 (8182) 21-30-36
Архангельская городская клиническая поликлиника № 1, тел. 8 (8182) 20-51-12
Архангельская городская клиническая поликлиника № 2, тел. 8 (8182) 68-03-12
Архангельский клинический противотуберкулёзный диспансер, тел. 8-909-556-0319
Архангельский психоневрологический диспансер, тел. 8 (8182) 24-29-51, 27-52-71 (регистратура)

в Северодвинске:

Северодвинская городская больница № 2 скорой медицинской помощи, тел. 8 (8184) 53-27-41
Северодвинская городская больница № 1, тел. 8 (8184) 56-64-38
Северодвинский родильный дом, тел. 8-902-196-94-66

в Новодвинске:

Новодвинская центральная городская больница, тел. 8 (81852) 4-50-80

в Карпогорах:

Карпогорская центральная районная больница, тел. 8 (81856) 2-13-12, 8-921-071-22-87.

Всероссийская бесплатная телефонная линия помощи по отказу от курения: **8-800-200-0-200**

Дышим дома чистым воздухом!

Если один человек курит в подъезде или лифте, все остальные являются пассивными курильщиками и рискуют заболеть или даже умереть от связанных с курением заболеваний.

В многоквартирных домах табачный дым неизбежно просачивается через общие системы вентиляции, под дверями и распространяется вверх по лестнице. Таким образом, курящие в подъезде люди загрязняют токсичными продуктами табака и те квартиры, где живут только некурящие люди. И даже система вентиляции, вытяжки и проветривание не помогают.



Что можно сделать прямо сейчас?

Борьба с курением табака продолжает вызывать насмешки среди курильщиков: они считают табак наименьшим злом и угрозой здоровью. Пагубное влияние курения и табачного дыма давно доказано, но не все знают, что каждый второй курильщик умирает от связанных с курением причин. Сигаретный дым содержит более 4000 различных химических соединений, большинство из которых ядовиты. Многие из них не только разрушают клетки организма, но и запускают в них онкологический процесс даже при пассивном курении.

Почти половина всех детей в мире вынуждены быть пассивными курильщиками. Ребенок может серьезно заболеть только потому, что рядом курят взрослые. Дети и подростки наиболее уязвимы перед воздействием токсичных соединений табачного дыма, которые могут спровоцировать кашель, одышку или приступ астмы, многие другие проблемы со здоровьем, а также синдром внезапной детской смерти.



Чтобы избежать участи пассивного курильщика, вы можете:

если в вашей семье есть курильщик – позаботиться о том, чтобы в квартире не курили, так как табачный дым имеет свойство накапливаться в обивке мебели, текстиле, оседать на стенах, а это будет наносить вред и некурящим членам семьи. Опасен не столько видимый, сколько невидимый табачный дым (особенно для детей), который незаметен человеческому глазу, его объём невозможно объективно оценить.

если курят соседи в своей квартире, и дым идет к вам – попросить их этого не делать, приводя доводы, что табачный дым отравляет вас и ваших детей. Вы можете также рассказать об уже доказанном негативном влиянии табачного дыма, который:

- повышает вероятность инфаркта миокарда, стенокардии, ишемической болезни сердца;
- может привести к бронхиальной астме и туберкулезу;
- повышает риск развития рака легких, мозга, молочной железы;
- может вызвать спонтанный аборт, преждевременные роды, перинатальную смертность;
- повышает риск возникновения инсульта;
- вызывает заболевания ЛОР-органов;
- сокращает продолжительность жизни на 10–13 лет. За 10 лет можно успеть проводить внука в первый класс и быть с ним рядом в момент получения школьного аттестата, или получить два-три высших образования, или написать 8–10 книг-бестселлеров, или выучиться на врача.

если курят соседи в местах общего пользования (лифт, лестница и пр.) – пригрозить штрафом и рассказать о Федеральном законе №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (статья 12), запрещающем курение в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов. Нарушение данного запрета влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от 500 до 1500 рублей. Если у вас есть два свидетеля и фотографии, на которых изображен сосед с сигаретой в подъезде, можно также обратиться в полицию.

Разместите в подъезде знак, запрещающий курение табака, который можно скачать с сайта www.tabakunet.ru. Напоминание о запрете часто помогает остановить жильцов от курения в местах общего пользования многоквартирного дома.

Лучший вариант для многоквартирных домов – стать территорией, свободной от табака по договоренности всех жильцов. Все жильцы бросают курить! Но если это невозможно, надо попросить курильщиков выходить на улицу.