

С 23 февраля 2013 года начал действовать Федеральный закон № 15 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Начинается настоящая, справедливая война с курильщиками, которым придется теперь платить штрафы за сигаретный дым в неположенном месте. Антитабачный закон очень нужен. Масштаб вреда, наносимого курением, огромен. К этому нельзя относиться легкомысленно, с улыбкой, как это делают многие. За сухими цифрами статистики — человеческие трагедии и смерти, которых можно было избежать, если вовремя остановиться и навсегда потушить сигарету. Исполнение закона — это уже не разовые акции, которые обычно были приурочены к Международному дню отказа от курения, это системная, целенаправленная работа, и направлена она на оздоровление общества. Переучить злостного курильщика, конечно, сложно, хотя тоже возможно, главное — направить усилия на молодое поколение. Пусть наши дети, наблюдая повсеместную борьбу с курением, вступив во взрослую жизнь, не потянутся к сигарете. У них должно быть сформировано негативное отношение к этой пагубной привычке.

Пора бросать курить! Вы тем самым сохраните свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Депутат Законодательного
Собрания Санкт-Петербурга

Анатолий ДРОЗДОВ

Глава муниципального
образования Академическое

Игорь ПЫЖИК

По данным Всемирной организации здравоохранения каждый 12-й житель Земли умирает от последствий курения. 40-45% всех случаев смерти от рака связывают с курением, из них в 90-95% - это рак легкого. Курение также приводит к различным заболеваниям сердца и легких.

Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.



Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика. Сердце человека, зависимого от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений. Никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.



Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух. В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.



Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.



Сигареты содержат вещество, названное никотином. Оно вызывает зависимость подобно героину и кокаину. Чем больше человек вводит в свой организм никотина, тем больше он от него зависит и тем быстрее ему понадобится следующая доза.



Некоторые люди также используют сигареты как антидепрессант, не зная, что никотин делает человека медлительным и вялым.



Папиросный дым и смола могут лишить кожу питательных веществ и кислорода. Поскольку табачный дым может также привести к формированию свободных радикалов, они могут ослабить коллаген и волокна эластина, заставляя кожу морщиниться раньше времени.

КАК ВЫРВАТЬСЯ ИЗ ТАБАЧНОГО ПЛЕНА

1. Установите дату, когда вы реально сможете отказаться от сигарет. Попробуйте бросить вместе с товарищем.
2. Уберите сигареты, зажигалку, пепельницу из поля зрения.
3. Пейте достаточное количество воды и держите стакан рядом с собой, чтобы вы постоянно могли потихоньку пить из него в течение всего дня.
4. Дышите глубоко, чтобы расслабиться и насытить кислородом нервную систему.
5. Настоятельно рекомендуется ходьба, физические упражнения на свежем воздухе.
6. На время измените свои ежедневные привычки, например: новый маршрут до работы.
7. Улучшите питание, чтобы восполнить усталость. Пищу жуйте дольше. Избегайте возбуждающих напитков (кофе, алкоголь).
8. Спите достаточно долго. Ложитесь пораньше, поскольку часы до полуночи наилучшим образом восстанавливают силы.
9. Порадуйте себя. На те деньги, которые раньше уходили у вас на сигареты, купите себе что-нибудь особенное.
10. Рассуждайте оптимистично — ощущения, возникающие при отказе от никотина, неприятны, но они являются знаком, что ваш организм восстанавливается.
11. Курильщикам-новичкам лучше бросать сразу, а вот курильщику со стажем нужно постепенно снижать количество выкуриваемых сигарет до минимума и только потом бросать.

За помощью и консультациями вы можете обратиться в межрайонный наркологический диспансер по адресу:

г. Санкт-Петербург, пр. Кондратьевский, д.18/20,
телефон: (812) 702-70-72. <http://www.takzdorovo.ru>

О ЗАПРЕТЕ КУРЕНИЯ

Согласно Федеральному закону № 274-ФЗ «О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях», где определены штрафы за курение в общественных местах:

- на рабочих местах
- на территории учреждений образования, культуры, спорта, здравоохранения
- в подъездах жилых домов
- на вокзалах и в аэропортах

ШТРАФ В РАЗМЕРЕ ОТ 500 до 1500 РУБЛЕЙ

ЗА ВОЛЬНОЕ ИЛИ НЕВОЛЬНОЕ «ПРИВЛЕЧЕНИЕ» К ПРОЦЕССУ КУРЕНИЯ ДЕТЕЙ

Физические лица — от 3 тысяч до 5 тысяч рублей,

Должностные лица — от 30 до 50 тысяч,

Для юридических лиц — от 100 до 150 тысяч рублей.

За курение на детской площадке — от 2 до 3 тысяч рублей.

Денежное наказание лицам, вовлекающим в этот процесс несовершеннолетних — от 1 до 2 тысяч рублей.

Если инициатива приобщения к курению исходит от родителей, штраф увеличивается — до 2-3 тысяч рублей.

С 1 июня 2014 года запрещено курить:

- ближе, чем за 15 метров от входов в железнодорожные и автовокзалы, аэропорты, морские и речные порты (и в их помещениях);
- ближе, чем за 15 метров от входа на станцию метрополитена;
- в больницах и санаториях;
- в школах и учреждениях культуры;
- на воздушных судах, на всех видах городского и пригородного общественного транспорта;
- в помещениях, которые занимают органы государственной власти и местного самоуправления;
- в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов;
- в помещениях социальных служб;
- на детских площадках и пляжах;
- на автозаправочных станциях;
- на рабочих местах и в рабочих зонах, организованных в помещениях.

ВНУТРИГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ



АКАДЕМИЧЕСКОЕ

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ о вреде курения

**«НЕ ПРОКУРИ
СВОЕ ЗДОРОВЬЕ»**

