

ПАМЯТКА О КУРЕНИИ



Согласно п. 1 ч. 1 ст. 12 Федерального закона от 23.02.2013 №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (Далее - Федеральный закон) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта.

Данный запрет организован в целях соблюдения прав некурящих граждан, при этом граждане обязаны, в соответствии со ст. 9 Федерального закона:

- **соблюдать антитабачное законодательство;**
- **формировать отрицательное отношение к курению у детей;**
- **не нарушать право сограждан на среду без табачного дыма (не курить в общественных местах).**

Создание комфортных условий для некурящих – обязанность учреждения.

ч. 3 ст. 6.25 КоАП РФ обязует юридическое лицо контролировать соблюдение норм антитабачного Закона на территориях и в помещениях, используемых для осуществления его деятельности. Каждый работник и студент ГБПОУ «СБМК» обязан соблюдать режим и правила обучения, пребывания в учреждении.

При несоблюдении режима пребывания и законодательства РФ о запрете курения табака на работника может быть составлен протокол об административном правонарушении (штраф от 500 до 1500 руб.).

Курение, помимо нанесения вреда здоровью, может привести к пожарам, и естественно, приводит к засорению общественной среды.

КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СИГАРЕТЫ

Большинство курильщиков желают бросить курить, и только меньшая часть из них ни разу не пыталась избавиться от своей вредной привычки. Об этом свидетельствуют многочисленные опросы курящих людей.

У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова.



Когда человек пытается бросить курить, у него или нее могут быть симптомы отмены, среди которых: раздражительность, снижение концентрации, внимания, проблемы со сном, повышенный аппетит, мощная тяга к табаку.

Помимо никотина в табачном дыму обнаруживается ряд других опасных химических веществ, таких как смолы, радиоактивный полоний, мышьяк, свинец, висмут, аммиак, органические кислоты. Случаев острого отравления этими веществами практически не наблюдается в связи с тем, что в организм они поступают медленно, дозированно, однако эти вещества приводят к постепенному ухудшению здоровья.

При сгорании 20г табака в среднем образуется:

- 0,0012г синильной кислоты;
- около 0,0012г сероводорода;
- 0,22г пиридиновых оснований;
- 0,18г никотина;
- 0,64г аммиака;
- 0,92г оксида углерода;
- не менее 1г концентрата из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака.

Потребление табака является одним из основных факторов риска развития целого ряда хронических болезней. Нарушается функция дыхательной системы, что приводит к возникновению бронхита; эмфиземы, рака легкого. Курение способствует развитию рака полости рта, гортани, пищевода, мочевого пузыря. Огромный урон наносит курение табака сердечно-сосудистой системе. Ишемическая болезнь сердца, стенокардия, инфаркт миокарда – этим расплачивается курильщик за пристрастие к сигарете. Не меньшую опасность вызывает так называемое пассивное курение.

Задумайтесь о своем здоровье сейчас,

ведь многие люди вспоминают о нем только тогда, когда они либо уже расстались с ним, либо вот-вот его потеряют.