Десять важных советов тому, кто решил бросить курить

1. **Откажитесь от кофе и алкоголя - это первые «спутники» вредной привычки.** Перейдите на чай или фруктовые соки.
2. **Бросайте резко** - просто исключите сигареты из жизни. Так можно бросить курить за 2 дня, причем на второй день физическая тяга к никотину практически не ощущается. Сохраняется лишь психологический фактор, с которым нужно бороться.
3. **Если способ «обрубить и забыть» не для вас, ведите календарь бросающего курить.** Примите решение сократить количество сигарет в день, например, закуривать не чаще 1 раза в 2 часа. И фиксируйте данные в тетради. На следующий день увеличьте интервал еще на час, потом - еще. К концу недели вы сможете пережить без сигареты целый день. А если «протяните» один, значит, и второй, и даже третий вам по силам.
4. **Если сигарета так и просится в рот, отправьте туда стакан жидкости** (но не кофе или пиво!), пожуйте яблочко, мятную конфету или отвлекитесь на рутинные дела.
5. **Избегайте ситуаций, в которых все всегда курили:** не ходите с коллегами на перерыв, после работы отправляйтесь домой, а не в клуб, даже на остановке в ожидании транспорта стойте не на привычном месте, а на другом.
6. **Все предметы, напоминающие о привычке, безжалостно вычеркните из жизни.** В ней не место сувенирным мундштукам, трубкам, зажигалкам и пепельницам.
7. **Перестаньте покупать и брать с собой сигареты** на работу, прогулку.
8. **Понять, как бросить курить в домашних условиях, помогут физические нагрузки.** Пусть в первые дни они будут щадящими и очень приятными. Например, купите себе простенькую беговую дорожку или расслабляющий тренажер. И постепенно увеличивайте интенсивность занятий.
9. **Посчитайте, сколько средств вы тратили в месяц на курение.** Отложите эти деньги и купите на них что-то невероятно приятное. А лучше – сходите в хороший спортзал.
10. **Сообщите всем знакомым о вашем решении.** Предложите курящим друзьям и родственникам тоже «завязать», поспорьте, что бросить курить просто.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

31 мая - Всемирный день без табака.

Цель Всемирного дня отказа от курения - способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

Минздрав сообщает о сокращении курильщиков в России на 16–17%., это результат вступившего в силу ***Федерального закона от 23.02.2013г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».***

Закон предусматривает целый ряд запретительных мер как для потребителей табачных изделий, так и для розничной торговли сигаретами.

Первая часть запретов была введена в действие летом 2013 года: было запрещено курение в лечебных, образовательных учреждениях, на спортивных объектах, в зданиях, занимаемых органами власти, на транспорте и т.д.; табачные компании практически лишились возможности рекла-мировать свою продукцию, спонсировать какие-либо мероприятия.

Летом 2014-го ограничения были усилены: курение запретили в заведениях общепита и гостиницах, исчезла торговля в нестационарной рознице (ларьках, киосках и т.д.), для магазинов был введен запрет на открытую выкладку сигарет - теперь они продаются по прейскуранту.

Консультационный центр для потребителей ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Оренбургской области» г.Оренбург
8(3532)77-10-74