

# Профилактика табакокурения

## ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА КУРЕНИЕ В ЗАПРЕЩЕННЫХ МЕСТАХ

Курение табака — дорогое удовольствие, за которое приходится платить своим здоровьем. Это одна из главных причин преждевременной смертности и инвалидности в Республике Беларусь.

Действующим законодательством Республики Беларусь урегулированы вопросы курения (потребления) табачных изделий, использования электронных систем курения, систем для потребления табака, введен запрет на продажу данных товаров несовершеннолетним.

Вейпы и другие электронные устройства для потребления табака приравнены к обычным сигаретам, на них распространяются все ограничения, касающиеся реализации и употребления табачных изделий.



### ВАЖНО ЗНАТЬ!

Статьей 19.9 «Курение (потребление) табачных изделий в запрещенных местах» Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях (далее – КоАП Республики Беларусь) предусмотрена административная ответственность за курение (потребление) табачных изделий в местах, где оно в соответствии с законодательными актами запрещено, **санкция которой предусматривает наказание штрафом в размере до 4 базовых величин.**



### ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЗА КУРЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ТЕРРИТОРИИ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ!

Законодательными актами Республики Беларусь запрещено курение табачных изделий и электронных систем курения не только в учреждениях образования, но и на территории учреждений образования. Нарушители данного запрета будут привлечены к дисциплинарной и (или) административной ответственности.

Согласно статье 118 Кодекса Республики Беларусь об образовании к дисциплинарной ответственности привлекается обучающийся, достигший к моменту совершения дисциплинарного проступка возраста 14 лет.

За совершение дисциплинарного проступка к обучающемуся могут быть применены меры дисциплинарного взыскания – замечание, выговор, а также досрочное прекращение образовательных отношений (отчисление).





## КУРЕНИЕ (ПОТРЕБЛЕНИЕ) ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ И ЭЛЕКТРОННЫХ СИСТЕМ КУРЕНИЯ ЗАПРЕЩЕНО:

- в учреждениях (организациях) здравоохранения, культуры, спорта, в торговых объектах и объектах бытового обслуживания населения, торговых центрах и на рынках;
- на территориях и в помещениях, занимаемых спортивно-оздоровительными и иными лагерями;
- в объектах общественного питания, на территории летних площадок (продолжений залов);
- в помещениях органов государственного управления, местных исполнительных и распорядительных органов, организаций;
- на рабочих местах, в производственных зданиях (помещениях);
- на всех видах вокзалов, в аэропортах, подземных переходах, на станциях метрополитена;
- на остановках общественного транспорта и в самом общественном транспорте, вагонах поездов, на судах, в самолетах;
- на детских площадках;
- в лифтах и вспомогательных помещениях многоквартирных жилых домов, общежитий;
- в границах территорий, занятых пляжами;
- в автомобилях, если в них присутствуют дети в возрасте до 14 лет;
- в иных местах, определенных законодательными актами Республики Беларусь.

## КТО ИМЕЕТ ПРАВО НАЛАГАТЬ ШТРАФ?



Право налагать штрафы за курение могут не только сотрудники милиции, но и сотрудники местного исполнительного комитета, представители автотранспортных предприятий, работники железнодорожного транспорта при нарушениях в поездах и на станциях.

Если за курением (потреблением) табачных изделий будут замечены дети до 16 лет, к ответственности могут привлечь их родителей по статье 10.3 «Невыполнение обязанностей по воспитанию детей» КоАП Республики Беларусь с увеличенным штрафом до 10 базовых величин.



## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА!

По факту курения (потребления) табачных изделий с несовершеннолетним проводится индивидуальная профилактическая работа учреждением образования, за ним устанавливается наблюдение со стороны врача-психиатра-нарколога.

## ВАЖНО ПОМНИТЬ!

**Каждый человек способен сделать разумный выбор, несмотря на рекламу и модные тенденции!**



230009, Гродненская обл., г. Гродно, ул. М. Горького, д. 79

oblspc\_grodno@oblspcgrodno.by

8-0152-55-70-30  
8-0152-55-70-33



## МИФ

- |                                                      |                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. В легкие не попадают составляющие табачного дыма. | 1. Привычка курить не исчезает.                                                                                                                              |
| 2. Возможность курения там, где запрещено.           | 2. Электронные сигареты не сертифицированы ВОЗ.                                                                                                              |
| 3. Нет запаха табака изо рта и от рук.               | 3. Большое количество подделок.                                                                                                                              |
| 4. Не загрязняют окружающую среду.                   | 4. Пропиленгликоль, входящий в состав жидкости для «курения», может вызывать аллергию.                                                                       |
| 5. Не желтеют зубы.                                  | 5. Акролеин и формальдегид, высвобождающиеся при термическом разложении пропиленгликоля и глицерина, оказывают токсическое воздействие на организм человека. |

## РЕАЛЬНОСТЬ

 @vita\_navigator

Подготовила: психолог отдела общественного здоровья  
Шаманкова Н.Г.  
Центр печати, тираж 300 экз. 2022 г.



Гродненский зональный ЦГЭ



## Электронная сигарета (ЭС, вейп, е-сигарета)



2022

## Вред электронных сигарет

**Электронная сигарета** - это устройство, которое создаёт пар, предназначенный для вдыхания. Пар генерируется из специальной жидкости, испаряющейся при нагревании.

### ГЛИЦЕРИН

Используется в парфюмерии для смягчения кожи и в пищевой промышленности как загуститель. Вызывает сухость во рту. Может ухудшать состояние кровеносных сосудов и нарушать кровообращение. Является хорошей средой для развития бактерий.

### ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ

Используется как пищевая добавка. Может вызывать заложенность носа, кожную сыпь и прочие аллергические реакции.

### АРОМАТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ

Вызывают ускоренное всасывание никотина в кровь и, тем самым, усиливают его поражающее действие.

### НИКОТИН

Алкалоид естественного происхождения (в электронных сигаретах - синтетический). Угнетает нервную систему, ухудшает зрение, вызывает поражение органов пищеварения. Вызывает выработку адреналина, что повышает нагрузку на сердце. Провоцирует выработку дофамина - гормона удовольствия, что даёт основание считать никотин наркотическим веществом.

### МЕТАЛЛЫ,

### В ЧАСТНОСТИ, НИКЕЛЬ

Могут вызывать интоксикацию организма.



- ▶ Спите достаточно долго. Ложитесь пораньше, поскольку часы до полуночи наилучшим образом восстанавливают силы.
- ▶ Радуйте себя. На те деньги, которые раньше уходили у вас на сигареты, покупайте себе что-нибудь особенное.



### 3-Й ШАГ: ОСТАВАТЬСЯ НЕКУРЯЩИМ

- ▶ Ключ к преодолению срыва — это мотивация. Напомните себе о тех причинах, которые привели вас к отказу от курения.
- ▶ Отмечайте положительные последствия сделанного шага.
- ▶ Когда вы бросите курить, сначала изменится ваше поведение. Восприятие себя — некурящего придет значительно позже.
- ▶ Бросили сами, помогите другим: составьте свой список советов, которые действительно помогли вам.

**Если вы сорвались и начали курить, не отчаивайтесь. Начните снова. Вас ждет успех!**

Подготовили: психолог Шаманкова Н.Г.,  
врач-валеолог Копач И.В.

Государственное учреждение  
«Гродненский зональный центр гигиены и эпидемиологии»



## МОТИВЫ ДЛЯ ПРОЩАНИЯ С СИГАРЕТОЙ

2014

### КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Что делать, если курение уже стало привычным и трудно расстаться с этой вредной привычкой?

В отказе от курения можно выделить три стадии:

- ▶ подготовительная;
- ▶ отказ от курения;
- ▶ оставаться некурящим.

### 1-Й ШАГ: ПОДГОТОВКА К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

- ▶ Важно, чтобы вы бросили курить потому, что вы хотите этого.
- ▶ Подумайте о том, почему вы хотите бросить курить, и составьте список самых важных причин. Расположите этот список так, чтобы он как можно чаще попадал вам на глаза.
- ▶ Если у вас есть склонность к полноте, проконсультируйтесь с врачом.
- ▶ Подумайте, в каких ситуациях вы обычно курите и как можете обойтись в них без табака (альтернативные занятия).
- ▶ Сообщите своим друзьям, родителям, близким о своем решении бросить курить. Попросите у них поддержки, взаимопомощи.
- ▶ Сдайте в чистку вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха.

### 2-Й ШАГ: ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

- ▶ Если вы готовы бросить курить, то выберите определенный день, соберитесь с духом и бросьте.
- ▶ Уничтожьте все, что связано с курением: сигареты, зажигалку, спички и т.д.
- ▶ Первые дни (особенно первые 48 часов) старайтесь не бывать там, где курят. На время измените свои ежедневные привычки: если раньше вы всегда по дороге на работу покупали сигареты, на несколько дней выберите новый маршрут.
- ▶ Будьте готовы к проявлениям симптомов отторжения (физиологические последствия отвыкания от курения).
- ▶ Не употребляйте алкоголь.
- ▶ Купите «палочки благовония», т.к. часто человеку достаточно вида дыма.
- ▶ Если очень захотелось закурить, дайте своему желанию отсрочку: сделайте 10 приседаний, 10 глубоких вдохов-выдохов, выпейте мелкими глотками стакан воды. Сильное желание обычно длится несколько минут, а потом становится меньше.
- ▶ Старайтесь, чтобы ваши руки были заняты кистевым эспандером, четками, брелоком, карандашом, другими предметами.
- ▶ Периодически кладите в рот что-нибудь вместо сигареты: морковь, семечки, яблоко, карамель (мятную), жевательную резинку, зубочистку. Можно держать во рту соломинку, вдыхая воздух через нее (имитируя процесс курения).

# ОБЕЗОПАСЬТЕ СЕБЯ

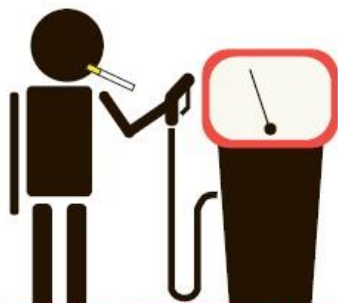
**КУРИТЕ**  
В СПЕЦИАЛЬНЫХ  
МЕСТАХ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
ПЕПЕЛЬНИЦУ

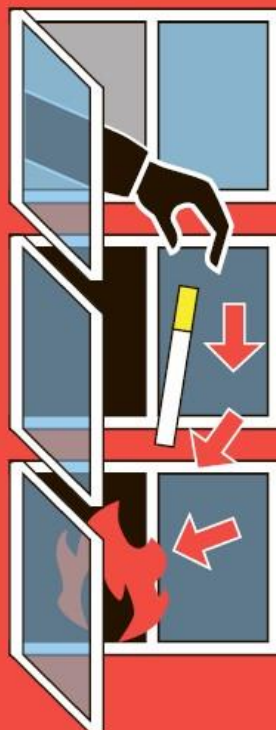


**НИКОГДА**  
**НЕ КУРИТЕ**  
В ПОСТЕЛИ  
ИЛИ КРЕСЛЕ



**ОПАСНО**  
КУРИТЬ ВОЗЛЕ  
**ГОРЮЧИХ**  
**ЖИДКОСТЕЙ**

**ТЩАТЕЛЬНО**  
**ЗАГАСИТЕ**  
**СИГАРЕТУ**



**НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ**

**СИГАРЕТЫ**

**ИЗ ОКОН**

УСТАНОВИТЕ  
В ДОМЕ  
**АВТОНОМНЫЙ**  
**ПОЖАРНЫЙ**  
**ИЗВЕЩАТЕЛЬ**

