

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА ПОРА ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТАБАКА !



Табак

- Главная предотвратимая причина смерти
- Уносит 8 миллионов жизней каждый год

Все виды табачных изделий смертельно опасны!

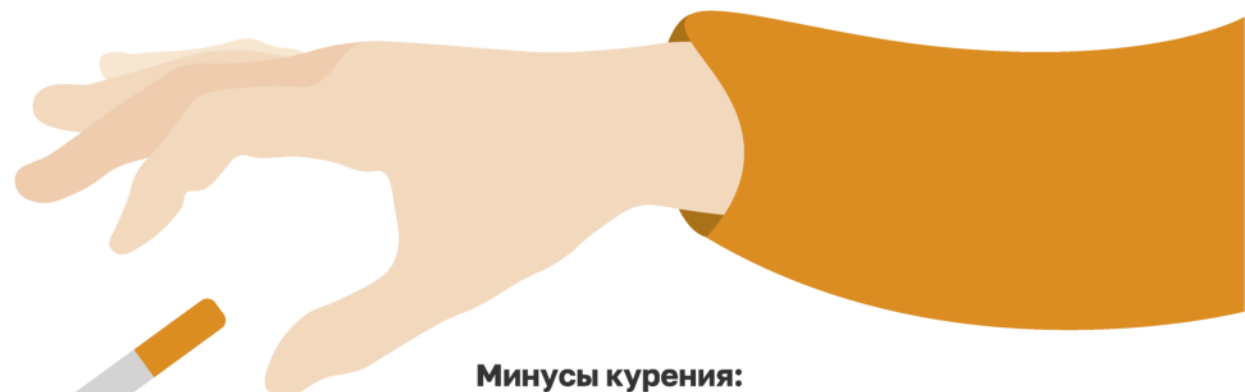
- Кальян
- Бездымный табак
- Электронные сигареты
- Изделия из нагреваемого табака

Табачный дым

- > 4000 химических веществ
- > 200 из них опасны для человека

Парниковые газы загрязняют воздух

- углекислый газ
- метан
- оксиды азота



Минусы курения:

- Инсульт
- Инфаркт
- >20 видов рака
- Зловонное дыхание
- Потемнение эмали зубов
- Преждевременное старение
- Неприятный запах от одежды, волос
- Тяжёлое течение COVID-19

Каждый второй ребёнок страдает от вторичного табачного дыма

- Респираторные заболевания
- Сердечно-сосудистые
- Ишемическая болезнь сердца
- Рак лёгких

**БРОСИТЬ КУРИТЬ
=
ПОБЕДИТЬ !**

Места, где запрещается курение табака, употребление никотинсодержащей продукции и использование кальянов



На территориях и в помещениях для оказания:

- образовательных услуг;
- услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи;
- услуг в области физической культуры и спорта;
- медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг;
- услуг по перевозке пассажиров



В помещениях для оказания:

- жилищных, гостиничных, бытовых услуг;
- услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания;
- услуг торговли, рынков;
- социальных служб;
- услуг общественного питания



На открытом воздухе:

< 15 м от входа в помещения вокзалов, аэропортов, портов, станций метрополитена

На всех видах общественного транспорта, воздушных судах, в поездах, на судах.

На рабочих местах и в помещениях рабочих зон.

В лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов.

На детских площадках и пляжах.

На автозаправочных станциях.

Федеральный закон от 23.02.2013 №15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции"



О местах, где запрещено курить, и требованиях к знаку о запрете курения



Федеральным законом от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака», ст.12, установлены места, где запрещено курить, а также требования к знаку о запрете курения.

Запрещается курение табака:

1. 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;
2. на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг;
3. в поездах дальнего следования, на судах, находящихся в дальнем плавании, при оказании услуг по перевозкам пассажиров;
4. на воздушных судах, на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения (в том числе на судах при перевозках пассажиров по внутригородским и пригородным маршрутам), в местах на открытом воздухе на расстоянии менее чем пятнадцать метров от входов в помещения железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, станций метрополитенов, а также на станциях метрополитенов, в помещениях железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, предназначенных для оказания услуг по перевозкам пассажиров;

5. в помещениях, предназначенных для предоставления жилищных услуг, гостиничных услуг, услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания;
6. в помещениях, предназначенных для предоставления бытовых услуг, услуг торговли, общественного питания, помещениях рынков, в нестационарных торговых объектах;
7. в помещениях социальных служб;
8. в помещениях, занятых органами государственной власти, органами местного самоуправления;
9. на рабочих местах и в рабочих зонах, организованных в помещениях;
10. в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов;
11. на детских площадках и в границах территорий, занятых пляжами;
12. на пассажирских платформах, используемых исключительно для посадки в поезда, высадки из поездов пассажиров при их перевозках в пригородном сообщении;
13. на автозаправочных станциях.

Законом также предусмотрено, что для обозначения территорий, зданий и объектов, где курение табака запрещено, размещается знак о запрете курения, требования к которому и порядку его размещения устанавливаются уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти (приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 214н «Об утверждении требований к знаку о запрете курения и порядке его размещения»).

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАКУ О ЗАПРЕТЕ КУРЕНИЯ И К ПОРЯДКУ ЕГО РАЗМЕЩЕНИЯ

1. Знак о запрете курения выполняется в виде изображения определенной геометрической формы с использованием различных цветов, графических символов (цветографическое изображение) и представляет собой круг с каймой красного цвета (за исключением дополнительного знака о запрете курения, размещаемого в соответствии с пунктом 6 настоящих требований, изображение которого может отличаться и быть в ином цвете), ширина которой должна быть не менее 13,7 мм (приложение к настоящим требованиям). Диаметр круга должен составлять не менее 200 мм, включая кайму. В центре круга горизонтально размещается графическое изображение сигареты, представляющее из себя три прямоугольника черного цвета. Размер первого прямоугольника должен быть не менее 120 x 25 мм, второго и третьего - не менее 6,2 x 25 мм. Прямоугольники размещаются слева направо. Расстояние между первым и вторым прямоугольником должно составлять не менее 5 мм, между вторым и третьим

- не менее 6,2 мм. Сверху второго и третьего прямоугольников размещаются волнистые линии шириной не менее 5 мм, изображающие дым. Сигарету пересекает красная поперечная полоса шириной не менее 17,5 мм. Красная поперечная полоса выполняется под углом 45 градусов к горизонтали с наклоном слева сверху от каймы направо вниз к кайме и не должна прерываться графическим символом знака (сигаретой).

2. Знак о запрете курения, размещаемый в транспортных средствах, а также знак о запрете курения, размещаемый в соответствии с пунктом 6 настоящих требований, может быть меньше размеров, установленных пунктом 1 настоящих требований.

3. Цветографическое изображение знака о запрете курения наносится с использованием различных технологий на поверхность материала-носителя, в том числе металла, пластика, силикатного или органического стекла, самоклеющейся полимерной пленки, самоклеющейся и печатной бумаги, картона.

4. Допускается сопровождать знак о запрете курения надписями "Не курить", "Курить запрещено" и (или) информацией о размере штрафов за курение.

5. Знак о запрете курения размещается у каждого входа на территории, в здания и объекты, где курение табака запрещено (у транспортных средств - на двери с внешней стороны), а также в местах общего пользования, в том числе туалетах.

В помещениях, предназначенных для предоставления гостиничных услуг, услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания, знак о запрете курения дополнительно размещается возле места регистрации (службы приема).

6. Дополнительный знак о запрете курения размещается по решению собственника имущества или иного лица, уполномоченного на то собственником имущества, на территориях и в помещениях, используемых для осуществления деятельности, в том числе:

а) на двери номера или в номере (для помещений, предназначенных для предоставления гостиничных услуг, услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания);

б) возле барной стойки, в залах, включая банкетные залы, кабины и кабинеты (для помещений, предназначенных для предоставления услуг торговли, общественного питания, помещений рынков);

в) в тамбуре (для поездов);

г) в салоне (для воздушных судов).

Несоблюдение требований к знаку о запрете курения, к выделению и оснащению специальных мест для курения табака влечет административную ответственность предусмотренную ст. 6.25 КоАП РФ.

Статья 6.25. Несоблюдение требований к знаку о запрете курения, к выделению и оснащению специальных мест для курения табака либо неисполнение обязанностей по контролю за соблюдением норм законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака (введена Федеральным законом от 21.10.2013 N 274-ФЗ)

1. Несоблюдение требований к знаку о запрете курения, обозначающему территории, здания и объекты, где курение запрещено, и к порядку его размещения - влечет наложение административного штрафа на должностных лиц в размере от 10 тысяч до 20 тысяч рублей; на юридических лиц - от 30 тысяч до 60 тысяч рублей.

2. Несоблюдение требований к выделению и оснащению специальных мест на открытом воздухе для курения табака либо выделению и оборудованию изолированных помещений для курения табака - влечет наложение административного штрафа на должностных лиц в размере от 20 тысяч до 30 тысяч рублей; на юридических лиц - от 50 тысяч до 80 тысяч рублей.

3. Неисполнение индивидуальным предпринимателем или юридическим лицом обязанностей по контролю за соблюдением норм законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака на территориях и в помещениях, используемых для осуществления своей деятельности, - влечет наложение административного штрафа на индивидуальных предпринимателей в размере от 30 тысяч до 40 тысяч рублей; на юридических лиц - от 60 тысяч до 90 тысяч рублей

Соблюдение нормативных требований к знаку о запрете курения позволяет вместе с распространением свободного от табачного дыма пространства охранять здоровье граждан от воздействия дыма и негативных последствий потребления табака, тем самым способствуя их здоровому образу жизни.

Источник изображения: unsplash

Источник: <https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/biznesu/>



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

ОТКАЖИСЬ ОТ ТАБАКА

#ВсемСанПросвет

**О вреде
табачных изделий**



табак вреден в любом виде

Табак убивает почти половину употребляющих его людей!

От табака умирает более **8 миллионов человек** в год, в том числе 1,3 миллиона некурящих, подверженных воздействию вторичного табачного дыма.

В 2020 г. табак употребляли 22,3% населения планеты: 36,7% мужчин и 7,8% женщин.

Безопасной дозы табака не существует!

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"



табак вызывает зависимость

В табачном дыму содержится большое количество **вредных веществ:**

- бензпирен
- нитрозамины
- угарный газ
- частицы сажи
- и еще тысячи соединений...

Вне зависимости от способа, курение повышает риск развития рака лёгких, рта и дыхательных путей, хронической обструктивной болезни лёгких, психических, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"





пассивное курение

Пассивное (или "вторичное") курение - это вдыхание табачного дыма от курящих.

Не бывает табака, который был бы опасен для самого курящего, но безопасен для окружающих.

Пассивное курение особенно **опасно для детей**, поскольку их организм все еще развивается.

Для маленьких детей вреден даже контакт с одеждой курильщика, пропитанной табачным дымом ("третичное" курение).

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"



кальян

Распространено **заблуждение**, что курение кальяна безопаснее курения сигарет.

Проходящий через воду дым **не очищается от вредных соединений.**

Курение кальяна также вызывает никотиновую **зависимость.**

Общее использование кальяна может привести к заражению туберкулезом и гепатитом.

Риск пассивного курения такой же, как при курении сигарет.

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"



СНЮС

(бездымный табак)

Распространено **заблуждение**, что использование бездымного табака менее вредно.

Потребители снюса подвергаются воздействию **более высоких уровней токсичных веществ**, нежели курильщики сигарет.

Высокая концентрация никотина является причиной **быстрого развития зависимости**.

Простая форма употребления («жевательные пастилки», «мармеладки») увеличивает риск тяжелых отравлений.

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"





вейпинг (Е-сигареты)

Существует **заблуждение**, что аэрозоль из электронного устройства менее вреден, чем дым сигареты.

На самом деле потенциал вредного воздействия у вейпинга может быть **выше**.

Размер генерируемых частиц меньше, чем у табачного дыма, что облегчает поступление токсичных соединений в системный кровоток.

Риск вторичного курения при вейпинге сохраняется.

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"



вейпинг (Е-сигареты)

Безопасность пищевых ароматизаторов, используемых в таких устройствах, оценивалась для пищевых целей. Многие пищевые добавки при нагревании **способны трансформироваться** в токсичные соединения.

Диацетил, вызывающий облитерирующий бронхит, выявлен во многих популярных ароматах вейпов.

Глицерин, попадая в дыхательные пути, способствует образованию благоприятных условий для развития патогенных микроорганизмов.

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"



дополнительные риски вейпинга

Нет убедительных доказательств

эффективности вейпинга при отказе от курения обычных сигарет в отрыве от специализированной терапии.

Наоборот, довольно распространено **"двойное потребление"**, когда наряду с вейпингом употребляют и обычные сигареты.

Многие вейперы, никогда ранее не курившие, **начинают курить** обычные сигареты.

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"





ОТКАЖИСЬ ОТ ТАБАКА!

больше информации
о вреде курения:



#ВсемСанПросвет

□ Встреча с острыми зубами животного — это всегда неожиданный "поворот сюжета" в нашей жизни, будь то домашний питомец или дикий зверь. Важно сохранять спокойствие и следовать определённым рекомендациям.

А **именно:**

✗ Дикие животные — не модели для фото: Не пытайтесь сделать селфи с лисой или угостить печеньем енота.

✗ Чужой питомец — территория загадок: Не приближайтесь к незнакомым животным без разрешения владельца.

✗ Животное не оценит ваше чувство юмора: Не дразните, не пугайте и не отнимайте еду у животных.

✓ Детский инструктаж: Научите детей не приближаться к незнакомым животным и сообщать взрослым о любых укусах.

! Ваш питомец — ваша ответственность: Убедитесь, что ваши домашние животные вакцинированы, социализированы и находятся под присмотром.

🏥 Если все таки вас укусило животное, необходимо оказать первую медицинскую помощь:

1. Остановите кровотечение: Если рана кровоточит, приложите к ней чистую ткань и надавите. Поднимите укушенную конечность выше уровня сердца, чтобы замедлить кровоток.

2. Промойте рану: Тщательно промойте рану большим количеством теплой воды с мылом в течение 10-15 минут. Это поможет удалить грязь, слюну и бактерии.

3. Обработайте антисептиком: После промывания обработайте рану антисептическим раствором, например, перекисью водорода или хлоргексидином.

4. Наложите стерильную повязку: Закройте рану стерильной повязкой, чтобы защитить её от загрязнения.

5. К врачу! Срочно! Независимо от серьезности укуса, необходимо обратиться к врачу как можно скорее! Специалист оценит рану, назначит необходимое лечение и примет решение о вакцинации против бешенства и столбняка.

Клещевой энцефалит: невидимая угроза

Клещевой вирусный энцефалит (КВЭ) — это опасное инфекционное заболевание, поражающее центральную нервную систему. Последствия могут варьироваться от полного выздоровления до инвалидности и даже летального исхода.

Где подстерегает опасность? Потепление климата изменило привычные ареалы обитания клещей. Переносимые мигрирующими птицами клещи раньше не могли прижиться на северных территориях, сейчас ситуация изменилась.

В Татарстане 30 из 45 административных территорий являются эндемичными по клещевому вирусному энцефалиту: Агрызский, Азнакаевский, Аксубаевский, Актанышский, Алькеевский, Алексеевский, Альметьевский, Бавлинский, Бугульминский, Елабужский, Заинский, Лениногорский, Менделеевский, Мензелинский, Муслимовский, Нижнекамский, Новошешминский, Нурлатский, Сабинский, Спасский, Тукаевский, Тюлячинский, Чистопольский, Черемшанский, Ютазинский, Высокогорский, Верхнеуслонский, Лаишевский районы, г. Набережные Челны, г. Казань.

По иксодовому клещевому боррелиозу - вся территория республики !

Как происходит заражение? Вирус попадает в организм человека в первые минуты после присасывания зараженного клеща вместе со слюной, которая содержит компоненты, обезболивающие укус и подавляющие иммунный ответ.

Заразиться можно:

- При посещении лесов, лесопарков, садовых участков.
- При заносе клещей домашними животными или на одежде.
- При употреблении сырого молока коз, овец, коров. Следует отметить, что заразным является не только сырое молоко, но и продукты, приготовленные из него: сметана, творог.
- При втирании в кожу вируса при раздавливании клеща или расчесывании места укуса.

Как распознать заболевание? Инкубационный период: 10-14 дней (возможны колебания от 1 до 60 дней).

Первые признаки:

- Острое начало с ознобом.
- Сильная головная боль.

- Резкий подъем температуры до 38-39°C.
- Тошнота, рвота.
- Мышечные боли в области шеи, плеч, спины.
- Покраснение лица и верхней части туловища.
- Заболевание может прогрессировать до тяжелых форм с поражением головного и спинного мозга, параличами и даже летальным исходом (до 25% случаев).

☹ Как защититься?

Вакцинация — самый надежный метод защиты. Прививки рекомендуются:

- Жителям эндемичных территорий.
 - Людям, выезжающим в эндемичные территории.
 - Представителям профессий риска (лесники, строители, сельхозработники).
- Важно! Курс вакцинации нужно начинать заблаговременно!

Экстренная профилактика:

Введение противоклещевого иммуноглобулина непривитым лицам (не позднее 4 дней после укуса).

Неспецифическая профилактика:

- Специальная защитная одежда (длинные рукава с резинками на запястьях, брюки, заправленные в носки, голова и шея закрыты).
- Обработка одежды репеллентами.
- Регулярные само- и взаимоосмотры во время и после пребывания на природе.

Берегите себя и своих близких!

#КлещевойЭнцефалит #Роспотребнадзор #Татарстан #Профилактика

Чек-лист, чтобы каникулы прошли без жарких (в прямом смысле) приключений:

1 Правильный распорядок – основа здоровья:

- Обеспечьте детям полноценный сон (8-10 часов в зависимости от возраста)
- Организуйте регулярное питание 4-5 раз в день
- Включайте в рацион свежие сезонные овощи и фрукты
- Не забывайте о молочных продуктах, мясе и рыбе
- Ограничьте потребление сладостей и газированных напитков
- Контролируйте время использования гаджетов (не более 1-2 часов в день)

2 Движение – жизнь, особенно летом:

- Ежедневно 2-3 часа активным играм на свежем воздухе
- Организуйте велосипедные прогулки, игры с мячом, бадминтон
- Плавание в оборудованных бассейнах или на официальных пляжах (только под присмотром взрослых!)

3 Защита от инфекций – залог беззаботного лета:

- Приучайте к регулярному мытью рук перед едой и после посещения общественных мест
- Следите за качеством продуктов и соблюдением сроков их годности
- Используйте только питьевую воду гарантированного качества
- Объясните правила безопасного поведения при контакте с животными
- После прогулок в лесопарковых зонах проводите осмотр на наличие клещей

4 Разумное отношение к солнечным ваннам:

- Ограничьте пребывание на открытом солнце, особенно с 11 до 16 часов
- Обязательно используйте головные уборы и солнцезащитные средства
- Обеспечьте достаточное питье (1,5-2 литра чистой воды в день)
- Выбирайте для ребенка легкую одежду из натуральных тканей

Помните: правильно организованный летний отдых станет для вашего ребенка источником приятных воспоминаний и крепкого здоровья на весь год вперед!☺

--

Лист согласования к документу № 12/1234 от 30.05.2025
Инициатор согласования: Салихова Р.З. Врач по общей гигиене
Согласование инициировано: 30.05.2025 14:55

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Хайсаров М.К.		 Подписано 30.05.2025 - 15:13	-