

Кинути палити – це одне з найправильніших рішень усього вашого життя!

Щороку в Україні близько 200 тисяч людей назавжди кидають палити.

Якщо Ви вирішили кинути палити:

- Чітко визначте Ваші особисті причини позбутися паління.
- Подумайте, чим Ви можете зайняти час, який раніше витрачали на паління.
- Сплануйте, як Ви будете вирішувати проблеми, що виникнуть після відмови від паління. Якщо Ви вже невдало кидали, згадайте, в якій саме ситуації Ви почали палити та підготуйтеся, щоб не відбулося повторень.
- Домовтеся з друзями та родичами про підтримку, нейтралізуйте провокації з боку тих, хто може завадити Вам.
- Приберіть з видних місць, кишень, сумочок пачки від цигарок, уникайте спілкування з тими, хто палить.
- Більш детальну інформацію Ви можете отримати з книги Алана Карра «Легкий спосіб кинути палити», яку можна завантажити з Інтернету за адресою: <http://best-resume.net/free/download/karr.zip>.

Ми чекаємо на тебе за адресою:

“Клініка, дружня до молоді”

80100 м.Червоноград

вул. Івасюка, 8

щодня

з 14.00. до 18.00.

(крім суботи і неділі)

Педіатр

Гінеколог

Психолог

Дерматовенеролог

Соціальний працівник

Попередній запис веде медичний реєстратор

тел. 3—29—12



Ел.пошта:

kdm.chervonograd@gmail.com



**Т
Ю
Т
Ю
Н
О
П
А
Л
І
Н
Н
Я:**



**___70
___60
___50
___40
___30
___20**

Відлік життя...

2010

Паління цигарок – одна з найшкідливіших звичок, що негативно впливає на здоров'я не тільки самих курців, але й оточуючих. Зараз вона перетворилася на епідемію, що поширюється як серед дорослих так і серед підлітків і дітей. Кожні шість секунд тютюну забирає одне життя.

Паління спричиняє:

- ❖ зміни в ДНК;
- ❖ негативний вплив на здоров'я майбутнього потомства;
- ❖ ризик безпліддя;
- ❖ розлад серцево-судинної системи;
- ❖ погіршення пам'яті та зору;
- ❖ негативний вплив на здатність керування транспортними засобами;
- ❖ псування та пожовтіння зубів;
- ❖ хриплість голосу;
- ❖ виникнення злоякісних новоутворень;
- ❖ передчасне старіння.

Тютюн входить у першу десятку "вбивць" роду людського.

Особливо небезпечне «пасивне» паління, коли дим потрапляє в організм людини, яка перебуває поряд з курцем.

- ◆ Паління найбільш згубно позначається на дитячому, не до кінця сформованому організмі, а це – відставання в рості, хронічні хвороби, вади серця, порушення нервової і дихальної систем; алергічні захворювання.
- ◆ При палінні під час вагітності у жінок відбуваються порушення нормального формування плоду, з'являється ризик виникнення хронічних захворювань (астма, алергія), відставання в розвитку, серйозні вади фізичного та розумового розвитку у дитини.
- ◆ Якщо дитина живе в квартирі, де один з членів сім'ї випалює одну пачку сигарет, то у сечі дитини виявляється кількість нікотину, який міститься у 2-3 цигарках.

У жінки, яка палила під час вагітності, дитина народжується на світ вже залежною від нікотину!

**11 лютого 2010 року прийнятий
ЗАКОН УКРАЇНИ**

Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення,

**згідно з яким
реалізація (продаж) тютюнових виробів,
предметів, пов'язаних з їх вживанням,
особам, які не досягли 18 років,
забороняються.**

Забороняється паління:

- 1) у ліфтах і таксофонах;
- 2) у закладах охорони здоров'я;
- 3) у навчальних та освітньо-виховних закладах;
- 4) на дитячих майданчиках;
- 5) на спортивних майданчиках;
- 6) у під'їздах жилих будинків;
- 8) у громадському транспорті (включаючи транспорт міжнародного сполучення).

Забороняється, крім спеціально відведених для цього місць, паління:

- 1) у закладах громадського харчування;
- 2) у приміщеннях органів державної влади та органів місцевого самоврядування, інших державних установ;
- 3) у приміщеннях закладів культури;
- 4) у приміщеннях закритих спортивних споруд;
- 5) у приміщеннях підприємств, установ та організацій всіх форм власності.

**З кожною порцією диму зменшуються
години, дні, місяці,
і, нарешті, роки
Вашого життя...**

