



### **«Беларусь против табака»: месяц борьбы за здоровье**

**С 31 мая по 28 июня 2024 года в Беларуси проходит республиканская информационно-образовательная акция «Беларусь против табака, приуроченная Всемирному дню без табака.**

Проведение данной акции уже стало доброй традицией и объединяет усилия государственных органов, общественных организаций, медицинских учреждений, учебных заведений и всех неравнодушных граждан в стремлении к здоровому будущему. В этом году акция приобретает особый размах, превращаясь в целый месяц, посвященный борьбе с этой пагубной привычкой.

**Обычные или электронные сигареты – неважно, какой яд Вы выбираете. Обе эти привычки одинаково опасны для вашего здоровья.**

#### **Почему?**

- Вдыхаемый дым содержит множество вредных веществ, которые могут привести к развитию рака, инфаркта, инсульта, эмфиземы лёгких и других серьёзных заболеваний.
- Электронные сигареты часто позиционируются как более безопасная альтернатива, но это неправда. Они содержат никотин, который вызывает зависимость, а также токсичные вещества, которые могут нанести вред лёгким и сердцу.
- Пассивное курение также очень опасно и может привести к развитию тех же заболеваний, что и активное.

Многие курильщики мечтают бросить эту пагубную привычку, но не решаются из-за страха перед трудностями. Да, это **нелегко, но абсолютно возможно.**

**Сделать шаг к здоровой жизни без табака помогут простые советы:**

- 1. Найдите свою мотивацию.** Чётко сформулируйте, зачем Вам бросать курить. Чем сильнее ваша мотивация, тем легче будет справиться с трудностями.
- 2. Составьте план.** Определите дату, когда вы полностью откажетесь от сигарет. Избавьтесь от всех запасов табака, зажигалок, пепельниц.
- 3. Обратитесь за помощью или найдите поддержку.** Расскажите близким о своих планах, заручитесь их поддержкой. Общайтесь с

людьми, которые уже бросили курить. Их опыт и советы помогут вам не сойти с дистанции.

- 4. Делайте шаги к здоровому образу жизни.** Занимайтесь спортом, правильно питайтесь, высыпайтесь. Чем лучше Ваше самочувствие, тем легче Вам будет бросить курить.
- 5. Будьте готовы к трудностям.** Первые недели будут самыми сложными. Не сдавайтесь! **Помните**, что с каждым днем без сигарет вы становитесь все ближе к своей цели.

**В рамках проведения акции будут работать «прямые» телефонные линии, где на Ваши вопросы ответят:**

- **7, 14, 21 и 28 июня 2024 года с 10:00 до 12:00** по телефону **9-13-55**  
– педиатр Центра, дружественного подросткам «Гармония»,  
**Хорошко Алла Владимировна**
- **7, 14, 21 и 28 июня 2024 года с 12:00 до 14:00** по телефону **9-13-55**  
– психолог Центра, дружественного подросткам «Гармония»,  
**Грачева Мария Николаевна**
- **5, 12, 18 и 27 июня 2024 года с 14:00 до 16:00** по телефону **5-49-48** –  
психолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный  
центр гигиены и эпидемиологии» **Шишкова Анастасия Юрьевна**

*Отделение общественного здоровья  
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*