



31 мая 2024 года – Всемирный день без табака

Курение табака – это одна из самых опасных и разрушительных привычек, которая негативно влияет на здоровье человека. С каждой затяжкой вы вдыхаете сотни вредных веществ, которые разрушают множество органов всего организма.

31 мая 2024 года отмечается Всемирный день без табака, который позволяет задуматься о проблеме курения и его вредных последствий для здоровья.

Курение повышает риск возникновения: рака легких, обструктивной болезни легких, атеросклероза, инфаркта, инсульта, а также может стать причиной бесплодия у мужчин и женщин. В дополнение к этому, курение подавляет иммунную систему и часто является причиной раннего старения и поражения зубов и кожи. Каждая выкуренная сигарета, не только уносит часть вашего здоровья, но и уменьшает шансы на счастливое и долголетнее будущее.

Курение табака не только вредно для вашего здоровья, но также может негативно сказаться на окружающих. Дым от сигарет может вызывать аллергические реакции у других людей.

Отказ от курения способствует улучшению качества жизни и снижает риск развития серьезных заболеваний. Забота о себе начинается с принятия бросить курить. Ведь самое ценное в жизни – это здоровье. Не подвергайте его лишнему риску из-за пагубной привычки. Помните, что вы можете жить долгой, счастливую жизнь без табачного дыма.

В рамках Всемирного дня без табака 31 мая 2024 года будут работать «прямые» телефонные линии:

- с 14:00 до 16:00 по телефону 5-49-48 на ваши вопросы ответит психолог отделения общественного здоровья, государственного учреждения «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Шишкова Анастасия Юрьевна

- с **12:00** до **14:00** по телефону **9-13-55** на ваши вопросы ответит психолог
Центра, дружественного подросткам «Гармония»

Грачева Мария Николаевна

- с **10:00** до **12:00** по телефону **9-13-55** на ваши вопросы ответит педиатр
Центра, дружественного подросткам «Гармония»

Хорошко Алла Владимировна

- с **14:00** до **16:00** по телефону **6-54-25** на ваши вопросы ответит
заведующий психонаркологическим диспансером УЗ «Речицкая ЦРБ»

Боброва Елена Викторовна

*Анастасия Шишкова,
психолог отделения общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*