



СКАЖИ «НЕТ» табакокурению!



Курящая мать – больные дети

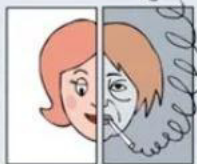
У курящей матери ребенок может родиться недоношенным, с пороками сердца, недоразвитым спинным мозгом и другими патологиями.

Дети чаще рождаются ослабленными, с низкой массой тела. Им требуются специальный уход и особая забота. Это связано с тем, что при курении мать и дитя испытывают «кислородное голодание», так как материнская кровь, поступающая в организм ребенка, недостаточно насыщена кислородом.



Чтобы не нанести вред здоровью будущего ребенка, женщина должна не курить и избегать пассивного курения.

При курении появляется желтовато-серый цвет кожи, увеличивается количество морщин, голос становится хриплым, на зубах появляются трещины и темный налет.



Пассивное курение – это вдыхание ядовитого дыма чужих сигарет

При пассивном курении человек вдыхает 70–80 % наиболее опасных компонентов табачного дыма. Пребывание в накуренном помещении в течение одного часа действует на человека как 4 сигареты, выкуренные одна за другой. Многим неприятно находиться в помещении, где сильно накурено, и ощущать, что волосы и одежда пропахли едким дымом сигарет. Это может вызвать тошноту. Если человек проводит много времени в прокуренных помещениях, у него могут развиваться те же заболевания, что и у курильщика.



ВАЖНО ЗНАТЬ:

Согласно Федерального закона № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23.02.2013 г., введен запрет на курение:

- в закрытых помещениях госучреждений, на территориях образовательных и медицинских учреждений, стадионов, учреждений культуры, на вокзалах, аэропортах, на остановках общественного транспорта и перед входом в метро (не ближе 15 м), в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов, на детских площадках и в границах территорий, занятых пляжами;
- в гостиницах, ресторанах и барах, в поездах дальнего следования и на кораблях, на платформах железных дорог.



Бонусы для некурящих

31 МАЯ – ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ.
ЧЕМ НЕ ПОВОД ОСТАВИТЬ ВРЕДНУЮ ПРИВЫЧКУ В ПРОШЛОМ!

Сотрудники газеты «Знамя труда» не курят и призывают своих читателей вести здоровый образ жизни. В преддверии Дня отказа от курения мы собрали несколько бонусов, которые получит человек, отказавшись от пагубной привычки.



Кожа приобретает красивый оттенок, человек выглядит здоровее и моложе



Прилив сил и энергии



Уровень холестерина постепенно снижается



Со временем репродуктивная функция женщин приходит в норму



Значительно улучшается зрение благодаря частичному восстановлению закупоренных сосудов глазного дна.



Повышается иммунитет



Человек чувствует себя бодрее, веселее, здоровее



Раны, царапины заживают в разы быстрее



Экономия финансов



Заметно снижается риск импотенции

Итак, человек, отказавшись от курения (и не важно, произошло это 31 мая или в любой другой день в году) улучшает свое здоровье, положение в обществе, образ жизни и мыслей.