



«ЕКАТЕРИНБУРГ - ГОРОД, СВОБОДНЫЙ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА!» (#ЕКБНЕКУРИТ).

с 21 мая до 26 июня в Екатеринбурге будет проводиться информационно-профилактическая кампания «Екатеринбург – город, свободный от табачного дыма!» (#ЕКБнекурит).

Цель - продвижение ценностей здорового образа жизни посредством профилактики и отказа от курения табака.

Основная идея кампании:

«Курить не модно! Хватит травить себя и окружающих!

Чистые легкие, чистый воздух - это одно из основных условий здоровья человека. Каждый курящий человек должен осознавать, что, зажигая сигарету, доставая трубку или электронную сигарету, он принимает решение не только о своем здоровье, но и о здоровье людей вокруг: семьи, друзей, коллег, случайных прохожих.

Пассивное курение также опасно для здоровья, как и активное.

Взрослые! Вокруг дети, которые смотрят на вас и начинают наивно полагать, что курение - это норма, это безобидное увлечение, которое придает пикантности и взрослости образу. Вред курения доказан! Пора относиться к этому серьезно. Не стоит начинать это опасное дело. А тем, кто курит - пора бросать.

И это позиция жителей города. Позиция: ЕКБ не курит!»

Официальный хэштег - #ЕКБнекурит.

Информационная поддержка будет осуществляться Отделом координации работы по профилактике и борьбе с наркоманией города Екатеринбурга (далее - отдел) в официальных группах в социальных сетях «ВКонтакте», Instagram, Facebook, «Одноклассники», на официальном портале екатеринбург.рф, в дружественных СМИ, на страницах тематического раздела в газете «Вечерний Екатеринбург».

Целевая аудитория - все жители города.

Антитабачная профилактика будет актуальна и в связи с проведением Чемпионата мира по футболу FIFA 2018 в России, так как создание среды, свободной от табачного дыма, в городах, принимающих игры Чемпионата, рекомендовано в Стратегии Чемпионата.

Распечатайте официальный [хэштег кампании #ЕКБнекурит](#) в черном-белом цвете и выстави в окно своего дома, рабочего кабинета, классной комнаты в школе, учебной аудитории в институте или колледже. Давайте ВМЕСТЕ покажем городу нашу позицию! Не стоит начинать это опасное дело И это позиция жителей города: ЕКБ не курит! Сфотографируй свои окна и выложи фото ВКонтакте с хештегом кампании. Заполоним Интернет!

Плюсы жизни без табака



Плюсы:

- здоровый цвет лица, нет неприятного запаха от кожи, волос, одежды
- возможность тратить деньги на то, что ты хочешь, а не на то, что хочет сигарета
- легкое дыхание
- хороший пример окружающим
- самостоятельность и ответственность: как за себя, так и за других – это признак сильных людей.

При отказе от курения, кроме того, произойдет:

- улучшение кровоснабжения: руки и ноги станут теплее, сосуды эластичнее и прочнее, восстановится работа головного мозга и как результат

- память, мышление
- меньшее количество больничных листов

Советы, которые помогут при отказе от курения:

1. Уберите из окружения предметы, связанные с курением, выбросьте все сигареты
2. Объявите о своем решении бросить и не начинать курить родственникам и друзьям, попросите их поддержку или заключите пари о том, что исполните свое желание
3. Купите копилку для сэкономленных на сигаретах денег
4. Пейте больше жидкостей (компот, сок, минеральную воду и пр. – можно через соломинку), ешьте больше овощей и фруктов
5. Решите, какой подарок Вы себе сделаете, когда пройдет 1 неделя без сигарет, 1 месяц без сигарет. Знайте, что самый ценный подарок – здоровье, ваше тело скажет вам спасибо
6. При стрессе и напряжении вспоминайте о дыхании (сделайте активный вдох и спокойный глубокий выдох), сосчитайте до 10, подвигайтесь, спойте