

МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
**ДЕНЬ**



**ОТКАЗА ОТ  
КУРЕНИЯ**

ОТКАЖИСЬ  
ОТ  
Курения  
раз и  
навсегда!

**Нормативная база  
по противодействию  
курению**



*Д-р Вера Луиза да Коста э Сильва, Руководитель Секретариата Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака:*

*«Болезни, связанные с табаком, являются одной из самых больших опасностей для здоровья людей, когда-либо угрожавших миру. Примерно каждые шесть секунд от болезней, связанных с табаком, умирает один человек, что равнозначно почти шести миллионам человек в год. По прогнозам, к 2030 году это число превысит восемь миллионов человек...табак является самой серьезной отдельно взятой причиной заболевания раком в мире и ведущей причиной предотвращаемых случаев смерти. Ежегодно 8,2 миллиона человек умирают от рака; по крайней мере 1,6 миллиона или 20% этих случаев смерти связаны с табаком. В текущем году в общей сложности умрут более 6 миллионов человек от болезней, связанных с табаком, в том числе от сердечно-сосудистых заболеваний, хронических болезней легких и рака».*

## Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ ВОЗ)

*представляет собой свод юридически обязательных положений, основанных на фактических данных, который устанавливает план действий для успешной борьбы против табака во всем мире*

- ЗАЩИТА НАСЕЛЕНИЯ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА
- УВЕЛИЧЕНИЕ НАЛОГОВ НА ТАБАК
- СОЗДАНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ МЕХАНИЗМОВ КООРДИНАЦИИ ПО КОНТРОЛЮ
- ЗАПРЕТ НА ПРОДАЖУ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ
- ЗАПРЕТ НА РЕКЛАМУ, ПРОДВИЖЕНИЕ И СПОНСИРОВАНИЕ;
- РАЗМЕЩЕНИЕ ЗАМЕТНЫХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЙ НА УПАКОВКАХ
- БОРЬБА С НЕЗАКОННОЙ ТОРГОВЛЕЙ ТАБАКА

**РКБТ ВОЗ**  
(с 2005 г.)  
**180 сторон**

# Нормативно-правовые акты РФ, направленные на противодействие курению

Соответствуют основным положениям РКБТ ВОЗ

ЗАПРЕТ КУРЕНИЯ В МЕСТАХ, ОБОЗНАЧЕННЫХ  
ЗАКОНОМ

ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ  
НАСЕЛЕНИЮ ПО ОТКАЗУ ОТ ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА

ИНФОРМИРОВАНИЕ О ВРЕДНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ  
ТАБАЧНОГО ДЫМА

ЗАПРЕТ ОТКРЫТОЙ ВЫКЛАДКИ ТАБАЧНОЙ  
ПРОДУКЦИИ В МЕСТАХ ПРОДАЖ

ЗАПРЕТ РЕКЛАМИРОВАНИЯ И СПОНСОРСТВА ТАБАКА

ЦЕНОВЫЕ И НАЛОГОВЫЕ МЕРЫ

ЗАПРЕТ ПРОДАЖИ ТАБАКА НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ НЕЗАКОННОЙ ТОРГОВЛИ  
ТАБАЧНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

- ❑ *Федеральный закон от 24 апреля 2008 г. № 51-ФЗ «О присоединении Российской Федерации к Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака».*
- ❑ *Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010 - 2015 годы, утверждена Правительством РФ от 23 сентября 2010 г. № 1563-р.*
- ❑ *Федеральный закон от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».*
- ❑ *Приказ Минздрава России №338 от 30 мая 2013 г. «О соблюдении норм законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака на территориях и в помещениях».*
- ❑ *Приказ Минздрава России №677 от 30 сентября 2013 г. «Об утверждении информационно-коммуникационной стратегии по формированию здорового образа жизни, борьбе с потреблением алкоголя и табака, предупреждению и борьбе с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ на период до 2020 года».*
- ❑ *Приказ Министра России N 756/пр, Минздрава России N 786н от 28.11.2014 "О требованиях к выделению и оснащению специальных мест на открытом воздухе для курения табака, к выделению и оборудованию изолированных помещений для курения табака».*



## ПРАВИТЕЛЬСТВО ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

### РАСПОРЯЖЕНИЕ

04 февраля 2013 г.

г. Тюмень

№ 110-рп

Об утверждении региональной целевой программы «Формирование здорового образа жизни и профилактика неинфекционных заболеваний населения в Тюменской области» на 2013–2017 годы

В соответствии со статьей 12 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»:

1. Утвердить региональную целевую программу «Формирование здорового образа жизни и профилактика неинфекционных заболеваний населения в Тюменской области» на 2013–2017 годы (далее – Программа) согласно приложению.

2. Контроль за исполнением распоряжения возложить на заместителя Губернатора Тюменской области, координирующего и контролирующего деятельность департамента здравоохранения Тюменской области.

Губернатор области



В.В. Якушев

## Подпрограммы:

1. *«Комплексные меры по ограничению потребления табака и алкоголя в Тюменской области на 2013 - 2017 годы».*
2. «Формирование культуры здорового питания населения Тюменской области на 2013 - 2017 годы».
3. «Повышение уровня физической активности населения Тюменской области на 2013 - 2017 годы».
4. «Выявление и профилактика факторов риска основных хронических неинфекционных заболеваний в учреждениях первичной медико-санитарной помощи Тюменской области на 2013-2017 годы».
5. «Профилактика вредных привычек, формирование основ здорового образа жизни, рационализация питания среди детей и подростков в Тюменской области на 2013 - 2017 годы».

## Подпрограмма 1

# «Комплексные меры по ограничению потребления табака и алкоголя в Тюменской области на 2013 - 2017 годы»

**Цель: снижение уровня распространенности потребления табака и алкоголя среди населения Тюменской области**

Совершенствование механизмов исполнения действующего федерального законодательства об ограничении потребления табака в целях создания благоприятной общественной среды для отказа от курения и ограничения потребления табака.

Совершенствование системы подготовки медицинских кадров, педагогов, психологов для обеспечения помощи в профилактике и прекращении потребления табака, а так же отказа от злоупотребления алкогольной продукцией населением.

Повышение информированности населения о вреде активного и пассивного потребления табака, о злоупотреблении алкоголем и о способах их преодоления. Формирование в общественном сознании установок о неприемлемости потребления табака и чрезмерного потребления алкоголя в обществе.

Внедрение программ борьбы с табакокурением и злоупотреблением алкоголем, лечения табачной зависимости в региональную систему здравоохранения и создание налаженной службы помощи в преодолении потребления табака в системе здравоохранения.

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
ДЕНЬ**



**ОТКАЗА ОТ  
КУРЕНИЯ**

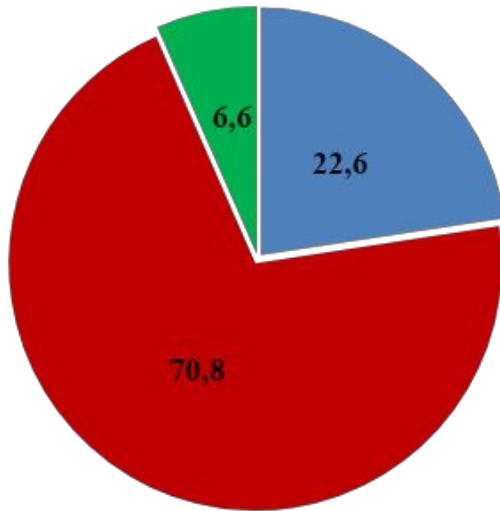
**ОТКАЖИСЬ  
ОТ  
Курения  
раз и  
навсегда!**

**Опрос взрослого населения  
Тюменской области  
об отношении  
к табакокурению**

# Соотношение ответов респондентов на вопросы (%)

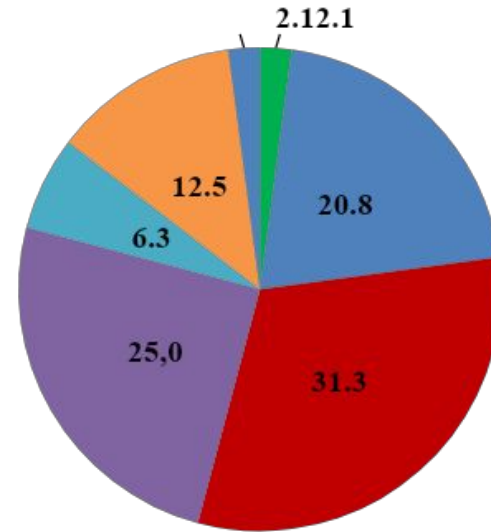
## «Курите ли Вы?»

- да
- нет
- бросил



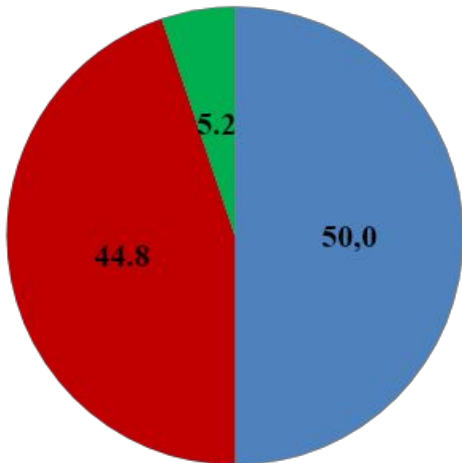
## Стаж курения респондентов

- до 1 года
- 1-5 года
- 6-10 лет
- 11-20 лет
- 21-30 лет
- более 30 лет
- другое



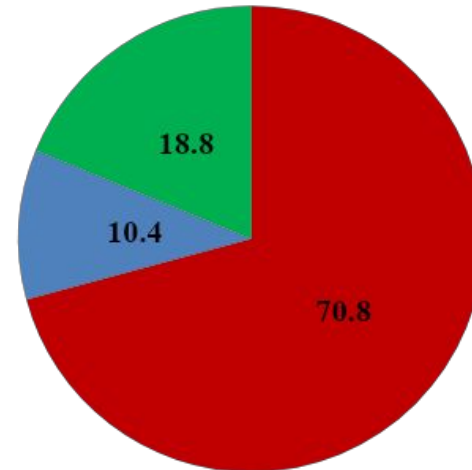
## «Если Вы курите, то сколько сигарет в день?»

- до 10 шт.
- 10 - 20 шт.
- боле 20 шт.

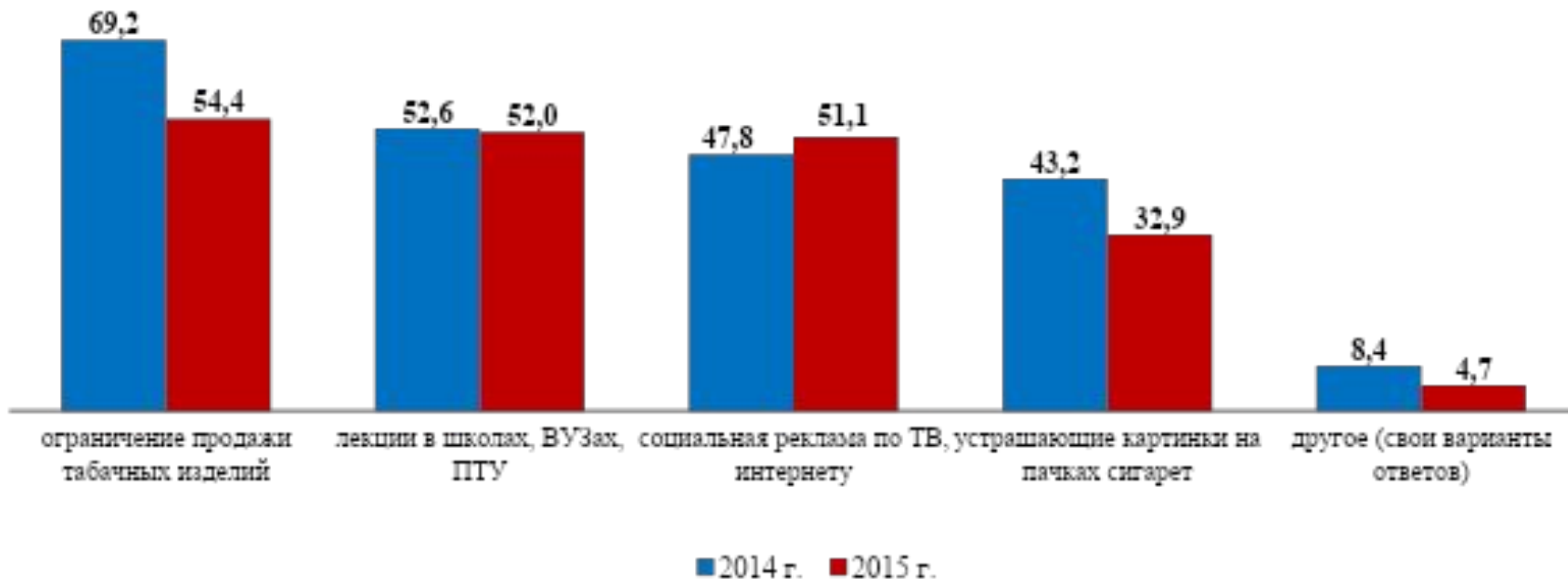


## «Хотели бы Вы бросить курить?»

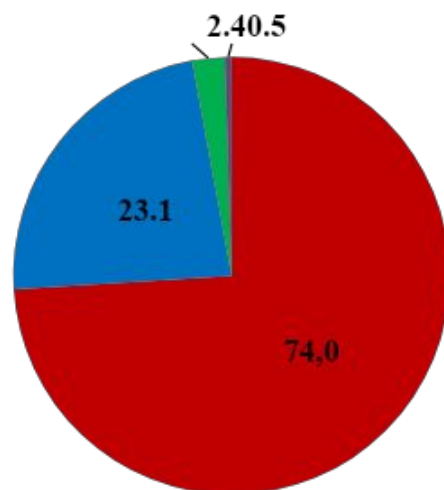
- да
- нет
- не думал



## «Какие методы борьбы с табакокурением Вы считаете действенными?» (%)



- поддерживают полностью
- частично
- не поддерживают
- «другое»



«Ваше отношение к Федеральному закону № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»? (%)»



## Наличие заболеваний в анамнезе респондентов (%)



# Общие характеристики курящих респондентов

в **72,7%** случаев  
(2014 г. - 84,9%)

хотя бы один член семьи тоже курит

в **66,7%** случаев  
(2014 г. – 52%)

на **19,9%**

рост числа курящих,  
которые хотели бы бросить курить

на **20%**

2015 г. - 70% (2014 г. – 50%)



## «*Портрет курящей женщины*»

- ✓ возраст от 30 до 50 лет;
- ✓ имеет среднеспециальное образование;
- ✓ курит от 1 до 20 лет (2014 г. – 5 - 10 лет);
- ✓ курит до 10 сигарет в день;
- ✓ проживает преимущественно в городе.

## «*Портрет курящего мужчины*»

- ✓ возраст от 30 до 50 лет;
- ✓ имеет среднеспециальное образование;
- ✓ курит от 5 до 30 лет;
- ✓ курит 10-20 сигарет в день;
- ✓ как житель города, так и сельской местности.

## Положительные моменты:

- сокращается число курящих и увеличивается некурящих и бросивших курить, в первую очередь среди мужского населения;
- уменьшается среднее количество выкуренных сигарет в день курящими;
- отмечается рост числа курящих, которые хотели бы бросить курить;
- 2/3 респондентов полностью поддерживают ФЗ от 01.06.2013 г. №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

## Проблемные вопросы:

- отягощающим фактором среди курящих респондентов остается внутрисемейное влияние;
- влияние вторичного табачного дыма на развитие неинфекционных заболеваний.

## Пути решения:

- необходимо предотвратить начало курения;
- способствовать прекращению курения среди курящих,;
- оградить некурящее население от вторичного воздействия табака, обеспечивая среду, свободную от табачного дыма.

# Новые требования к местам для курения

(вступили в силу 14.10.2015 г.)

Приказ Министра России N 756/пр, Минздрава России N 786н от 28.11.2014 г. "О требованиях к выделению и оснащению специальных мест на открытом воздухе для курения табака, к выделению и оборудованию изолированных помещений для курения табака"

п. 3. В процессе потребления табачных изделий специальные места на открытом воздухе для курения табака и изолированные помещения для курения табака должны соответствовать СанПиН 2.1.6.1032-01 "Гигиенические требования к обеспечению качества атмосферного воздуха населенных мест«.

## места на открытом воздухе для курения табака

- знак «Место для курения»,
- пепельницы,
- искусственное освещение (в темное время суток),
- информационные материалы о вреде табака и вредном воздействии табачного дыма.

## изолированные помещения для курения табака

- знак «Место для курения»,
- пепельницы,
- искусственное освещение,
- приточно-вытяжная система вентиляции,
- огнетушитель,
- дверь или аналогичное устройство, препятствующие проникновению загрязненного воздуха в смежные помещения»,
- информационные материалы о вреде табака и вредном воздействии табачного дыма.

### Что произойдет с Вашим организмом, если Вы бросите курить прямо сейчас

Через 20 минут ваше артериальное давление придет в норму.

Через 8 часов уровень угарного газа снизится вдвое, а уровень кислорода восстановится.

Через 48 часов снижаются риски сердечного приступа. Никотин полностью удалится из организма, восстановится восприятие запаха и вкуса.

Через 72 часа ваши бронхи расширяются, увеличится объем вдоха.

Через 2 недели и в течение последующих 10 недель будет улучшаться кровообращение.

Через 3-9 месяцев исчезнет утренняя кашель, жизненная емкость легких увеличится на 10%.

Через 10 лет риски развития рака легких приблизятся к некурящему человеку.

Через 15 лет риски сердечного приступа вернутся к рискам некурящего человека.

Через 1 год риски возникновения сердечного приступа снизятся вдвое.

#### Как бросить курить?

- Если Вы курите недавно – попробуйте бросить сразу
- Если Вы курите уже со стажем – постепенно снижайте количество выкуриваемых в день сигарет до минимума и только потом бросайте самостоятельно
- Придумайте правдоподобную отговорку для случая если вас попросит курить: «сейчас занят», «попозже», «только что перекурил»
- Не рассчитывайте, что конфеты или жвачка совершенно избавят от желания закурить
- Выберите конкретный день и время когда Вы просите курить
- Никого не оповещайте о своем намерении, чтобы избежать насмешки в случае неудачи
- Будьте готовы к тому, что следующее желание курить появится столько раз, сколько вы сигарет выкуриваете в день
- Бросайте курить на один день, завтра еще на один и т.д.

### Курение

**20 минут** Артериальное давление придет в норму

**8 часов** Уровень угарного газа снизится вдвое, а уровень кислорода восстановится

**48 часов** Снижаются риски сердечного приступа. Никотин полностью удалится из организма, восстановится восприятие запаха и вкуса

**72 часа** Бронхи расширяются, увеличится объем вдоха

**2 недели** и в течение последующих 10 недель будет улучшаться кровообращение

**3-9 месяцев** Исчезнет утренний кашель, жизненная емкость легких увеличится на 10%

**10 лет** Риски развития рака легких приблизятся к некурящему человеку

**15 лет** Риски возникновения сердечного приступа вернутся к рискам некурящего человека

#### Что произойдет с Вашим организмом, если Вы бросите курить прямо сейчас

#### Как бросить курить?

- Будьте готовы к тому, что следующее желание курить появится столько раз, сколько вы сигарет выкуриваете в день
- Бросайте курить на один день, завтра еще на один и т.д.
- Не рассчитывайте, что конфеты или жвачка совершенно избавят от желания закурить
- Выберите конкретный день и время когда Вы просите курить
- Никого не оповещайте о своем намерении, чтобы избежать насмешки в случае неудачи
- Будьте готовы к тому, что следующее желание курить появится столько раз, сколько вы сигарет выкуриваете в день
- Бросайте курить на один день, завтра еще на один и т.д.

