

Рассматривайте, как эксперимент

5 ШАГОВ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ



значение и больше, если знаете, что справитесь.

Занять руки. Различные виды антистрессов понижают тревогу и забирают ваше внимание от сигарет.

Встать и уйти. Не сидите на месте, если рядом курят. Выйдите на улицу, пройдите пару метров. Свежий воздух способен убрать мысли о возможном срыве.

Рассматривайте «Неделю без табака» как эксперимент. Даже если сорветесь – Вы уже сделали большой шаг в будущее без курения и отдали предпочтение здоровью. Заботьтесь о себе и своих близких, создавайте новые и полезные привычки ради долгой и счастливой жизни!

Вероника Мокрушикова

С 24 по 31 мая в России проходит Неделя без табака

Она посвящена Всемирному дню без табака – 31 мая. Суть Недели без табака заключается не в полном и резком отказе от курения, а в тренировке силы воли прожить без сигарет всего 7 дней.

Многие люди, ежедневно потребляющие табак не решаются бросить именно потому, что боятся неудачи: так как отказаться от привычных способов «сбросить стресс» не всегда бывает легко и требует большой нечеловеческой силы воли. Но недельный эксперимент – это не пожизненное обязательство, а всего лишь проверка себя.

Так что же теряют люди, не отказывающиеся от табака?

Здоровье. Смола в легких, сужение сосудов, повреждение клеток. Со временем – одышка, кашель, желтые зубы, бронхит, гастрит, проблемы с потенцией и гормонами.

Деньги. Десятки тысяч рублей в год уходят на табак вместо путешествий, еды или подарков родным и близким. При этом люди совершенно того не замечают, так как покупка сигарет постепенно вошла в повседневные дела.

Свобода. Никотин вызывает зависимость. Человек вынужден курить по расписанию и в стрессовых ситуациях, его день строится вокруг сигарет.

Как справиться в первые дни?

Правило 5 минут. Скажите себе: «Я подожду ровно 5 минут, а потом, если захочется – закурю». За это время желание чаще всего уходит. Можете взять

31 МАЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ПРИ БЕСПИЛОТНОЙ, АВИАЦИОННОЙ ИЛИ РАКЕТНОЙ АТАКЕ

Если вы в здании

1. спуститесь в защитное сооружение гражданской обороны, подвала или в подземный паркинг здания, в котором находитесь
2. держитесь подальше от окон
3. сядьте на пол у несущей стены и пригнитесь

Если нет защитного сооружения гражданской обороны, подвала или паркинга

1. ЗАЙДИТЕ В ПОМЕЩЕНИЕ С НЕСУЩИМИ СТЕНАМИ ИЛИ ПОМЕЩЕНИЕ БЕЗ ОКОН (В КВАРТИРЕ ЭТО, КАК ПРАВИЛО, ВАННАЯ КОМНАТА)
2. ПОКИНЬТЕ ТРАНСПОРТНОЕ СРЕДСТВО
3. ОСМОТРИТЕСЬ И ВИЗУАЛЬНО ОПРЕДЕЛИТЕ ОКОЛО СЕБЯ НАДЕЖНОЕ УКРЫТИЕ: ПОДЪЕЗД ДОМА, ПОДЗЕМНЫЙ ПЕРЕХОД ИЛИ ПАРКИНГ, СТАНЦИЯ МЕТРО

Если вы в транспорте или на улице

1. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ
2. НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ НА ОТКРЫТОЙ МЕСТНОСТИ, КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ ПРОСЛЕДИТЕ В БЛИЖАЙШЕЕ УКРЫТИЕ
3. ПРИ ОТСУТСТВИИ ПОБЛИЗОСТИ НАДЕЖНОГО УКРЫТИЯ ВЫБЕРИТЕ ЛЮБОЕ УГЛУБЛЕНИЕ (ВЫСТУП) НА ЗЕМЛЕ ИЛИ БЕТОННЫЕ КОНСТРУКЦИИ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИХ ДЛЯ ЗАЩИТЫ
4. НАХОДИТЕСЬ В ЗАЩИЩЕННОМ МЕСТЕ, ПОКА АТАКА НЕ ПРЕКРАТИТСЯ ИЛИ НЕ ПРОЗВУЧИТ СИГНАЛ «ОТМЕНА УГРОЗЫ БЕСПИЛОТНОЙ, АВИАЦИОННОЙ ИЛИ РАКЕТНОЙ АТАКИ»

После окончания атаки

1. НЕ ТОРОПИТЕСЬ ВЫХОДИТЬ ИЗ ЗАЩИЩЕННОГО МЕСТА
2. ВНИМАТЕЛЬНО СМОТРИТЕ ПОД НОГИ
3. НЕ ПОДНИМАЙТЕ С ЗЕМЛИ НЕРАЗОРВАВШИЕСЯ БОЕПРИПАСЫ, А ТАКЖЕ НЕЗНАКОМЫЕ ПРЕДМЕТЫ

ПАМЯТКА по противодействию вербовке несовершеннолетних с целью совершения ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА

Ты в зоне риска: от 14 до 18 лет

- Ты активен в соцсетях.
- Тебе могут быть нужны деньги.
- Тобой легче манипулировать.

Запомни: вербовка — это не сценарий фильма. Это может случиться с каждым, кто сидит в телефоне.

ГДЕ ВЕРБУЮТ?

Инструмент вербовки иностранными спецслужбами — ИНТЕРНЕТ.

Самый активный канал — мессенджер TELEGRAM

(также используются: TikTok, игровые чаты, Discord, VK, анонимные форумы)

КАК ОНИ ДЕЙСТВУЮТ?

ПУТЕМ ОБМАНА
Тебе могут представиться сотрудниками «правоохранительных органов», «спецслужб» или «военных». Они убеждают тебя, что ты помогаешь стране, что это «секретное задание» и всё совершенно законно.

Это ложь! Никакие настоящие силовые структуры не вербуют подростков в интернете за деньги.

ПУТЕМ ПОДКУПА
Сначала с тобой просто общаются, втираются в доверие. А потом предлагают «легкие деньги»:

- Обещают крупные суммы — от нескольких сотен тысяч до МИЛЛИОНОВ РУБЛЕЙ.
- Могут прислать часть суммы авансом, чтобы усыпить бдительность.
- Просят «всего лишь»: перевести деньги, передать вещь, поджечь объект, снять видео, написать сообщение.

Помни: «легкая работа» за миллион — это всегда преступление.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ СОГЛАСИТЬСЯ?

Даже если ты просто «помог» или «передал пакет», не зная содержимого, — по закону ты становишься соучастником.

СТАТЬЯ 205 УК РФ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИЙ АКТ

НАКАЗАНИЕ: ВПЛОТЬ ДО ПОЖИЗНЕННОГО ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ

Никакие деньги не вернут тебе твою жизнь, молодость, семью, будущее.

ПОДУМАЙ САМ:

- Тебе обещают квартиру, машину, «легкий миллион».
- Взамен ты получаешь решетку, приговор и клеймо террориста на всю жизнь. Свобода, друзья, выпускной, институт, карьера — ВСЁ ЭТО БУДЕТ ПЕРЕЧЕРКНУТО.



О РЕКОМЕНДАЦИЯХ, КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ОТ КЛЕЩЕЙ

Роспотребнадзор напоминает о правилах поведения на прогулках с детьми по территориям, опасным в отношении клещей

ГДЕ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ КЛЕЩЕЙ?



- В лесах, лесопарках, на индивидуальных садово-огородных участках
- При контакте с собаками, кошками или людьми — на одежде, с цветами

КАК МОЖНО ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КЛЕЩЕЙ

- Клещи обитают в траве, невысоких кустарниках и никогда — на деревьях. Клещ прикрепляется к одежде в тот момент, когда человек оказывается рядом, после чего начинает двигаться по одежде вверх в поисках «укромного местечка» на коже под одеждой, где и присасывается
- Если вы решили погулять в лесу или в парке с малышом, который еще не может уверенно самостоятельно ходить или стоять, необходимо переносить его на руках или перевозить в колясках
- При прогулке необходимо двигаться по центру дорожек, стараясь не задевать траву и кусты, растущие по краям
- За безопасность детей младшего возраста, отвечают сопровождающие их взрослые
- Если во время прогулки приходится передвигаться с коляской, задевая траву и кустарники, растущие по краям дорожки, нужно заранее обработать нижние детали коляски специальным акарицидным аэрозольным средством для защиты от клещей
- Детям старшего возраста необходимо объяснять принципы поведения на опасной в отношении клещей территории.
- Одежду детей акарицидными аэрозольными средствами обрабатывают только взрослые в соответствии с правилами, изложенными на этикетке

КАК СНЯТЬ КЛЕЩА

ПО ВОЗМОЖНОСТИ СРАЗУ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ



Снятого клеща доставляют на исследование в микробиологическую лабораторию

