



С 29.05.2017 по 09.06.2017 года в Сарапульском районе проведен декадник и акция «# Стопкурение» к Всемирному дню без табачного дыма в 2017 году. В рамках декадника прошла акции «Стопкурение» в Сигаевской СОШ, анкетирование «Курение как фактор риска», проведение конкурса рисунков по профилактике курения и здоровому образу жизни, распространение памяток и буклетов по профилактике курения, трансляция видеороликов о вреде курения на экранах подразделений поликлиники, оформление информационных стендов. Информационная поддержка желающих отказаться от курения.

**Действует Всероссийская телефонная линия помощи отказа от
потребления табака.**

ТЕЛЕФОН : 8-800-200-0-200

(звонок для жителей России бесплатный)

**Действует Всероссийская телефонная линия помощи отказа от
потребления табака.**

ТЕЛЕФОН : 8-800-200-0-200

(звонок для жителей России бесплатный)

Линия создана, чтобы курильщик, желающий отказаться от курения смог получить необходимую ему квалифицированную помощь и психологическую поддержку в отказе от потребления табака у специалистов Консультативного телефонного центра. В КТЦ консультируют психологи и врачи.

Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, найти замены ритуалам курения, обучают методам преодоления желания курить. Врачи консультируют по телефону о наиболее эффективных способах отказа от курения, дают советы пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем. Курильщик может получить

однократную консультацию или вступить в программу сопровождения. Программа сопровождения дает возможность получить поддержку специалистов КТЦ на протяжении отказа, поскольку в процессе отказа курительное поведение меняется, вследствие чего могут возникнуть определенные затруднения или вопросы, на которые может ответить врач или психолог. Данная программа подразумевает звонки специалистов, в определенные сложные по статистике дни, такие как День отказа, третий день и тд. Также вы можете обратиться в Республиканский центр медицинской профилактики в «Школу отказа от курения».

По адресу г. Ижевск ул. Свердлова 7 телефон 8 (3412)51-00-09