

Республиканское унитарное предприятие

«Научно-практический центр гигиены»

Роль администрации предприятия в формировании бестабачной среды

Докладчик: Щербинская

Елизавета Сергеевна

ТАБАК УГРОЖАЕТ НАМ ВСЕМ

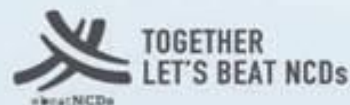


СКАЖИ «НЕТ»
ТАБАКУ

ЗАЩИТА ЗДОРОВЬЯ
СОКРАЩЕНИЕ НИЩЕТЫ И
СОДЕЙСТВИЕ РАЗВИТИЮ

31 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

#НетКурению





В XX веке от табака погибли **100 миллионов** человек



В XXI веке может погибнуть **1 миллиард** человек



Каждый второй курильщик погибнет от болезни, связанной с табаком

15

Курение сокращает жизнь в среднем на **15 лет**



Более **100.000** молодых людей курят **каждый день**



Каждый день табак убивает **13 500** человек



ИССЛЕДОВАНИЕ STEPS. КУРЕНИЕ В БЕЛАРУСИ

В 2016-2017 годах в Беларуси проведено исследование STEPS. Опрошено более 6 тыс. белорусов от 18 до 69 лет из всех регионов республики.

Женщины 12,6% женщин в Беларуси курит
Мужчины 48,3% мужчин в Беларуси курит
 самая многочисленная группа курильщиков в возрасте **30-44 года**



средний возраст начала курения
19,9 года

каждый день в среднем выкуривается
10,4 сигареты

тратится на сигареты каждый месяц
Br52,8

Рекомендации врача

По статистике 6 из 10 курильщиков врач рекомендовал бросить курить последние 12 месяцев

Анти табачная реклама

7 из 10 взрослых обращают внимание на анти табачную информацию на телевидении или радио
 4 из 10 думали бросить курить из-за предупреждающих надписей на пачках сигарет

Попытки бросить курить

3 из 10 взрослых курильщиков пытались бросить за последние 12 месяцев



16,9 года

16 сигарет

14,4%

населения курили в прошлом, но смогли завязать с вредной привычкой

56%

населения Беларуси никогда не курило

STEPS-исследование - это общенациональное исследование распространенности основных факторов риска НИЗ среди населения республики в возрасте 18-69 лет. Результаты исследования позволят составить объективное мнение о текущей ситуации по распространенности факторов риска НИЗ среди взрослого населения страны и в значительной степени будут определять подходы в отношении профилактики НИЗ в Республике Беларусь на предстоящие годы.

Последствия вредной привычки



У курящих, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни.



Курение является одним из ведущих факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. В свою очередь сердечно-сосудистые заболевания являются ведущими в структуре смертности трудоспособного населения РБ.

Республика Беларусь является стороной Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака

Республика Беларусь приняла активное участие в разработке Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ) и одна из первых ее ратифицировала.



Запрет курения в общественных местах (Декрет № 28)



Курение запрещено и невозможно создать специальные зоны для курения

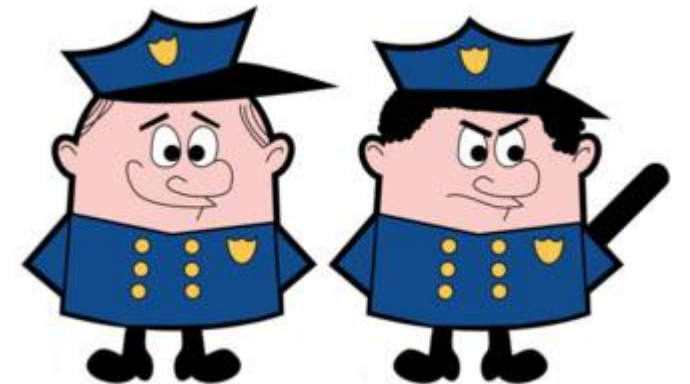
Курение запрещено, но при этом должны быть созданы специально предназначенные для курения места.

Запрещается курение (потребление) табачных изделий, использование электронных систем курения, систем для потребления табака (далее – курение)

- в лифтах и вспомогательных помещениях многоквартирных жилых домов, общежитий;
- на детских площадках;
- **на рабочих местах, организованных в помещениях;**
- на территориях и в помещениях, занимаемых спортивно-оздоровительными и иными лагерями;
- в помещениях и на территориях, занимаемых учреждениями образования, организациями, реализующими образовательные программы послевузовского образования;
- в подземных переходах, на станциях метрополитена;
- на остановочных пунктах на маршрутах автомобильных перевозок пассажиров и перевозок пассажиров городским электрическим транспортом, посадочных площадках, используемых для посадки и высадки пассажиров;
- во всех видах транспорта общего пользования, за исключением...;
- в автомобилях, если в них присутствуют дети в возрасте до 14 лет;
- в иных местах, определенных законодательными актами Республики Беларусь.

Способы побороть курение. Методы кнута:

1. Запретить курить на территории организации;
2. Сделать курилку на видном для начальства месте;
3. Сделать места для курения в виде маленьких кабинок;
4. Можно осуждать;
5. Можно ограничить время на все перерывы;
6. Контроль сотрудников.



Способы побороть курение. Методы пряника (примеры):

прибавлять + 5% к окладу если:

1. человек не курит на работе
2. ведет спортивный образ жизни
3. не берет больничные
4. поощрять некурящих абонеентами в спортзалы или бассейны.
5. Обследование специалистов (врачей, психологов)

Почему человек курит в рабочее время:

1. это может быть лень. Мы курим, а нам еще и платят;
2. может снятие напряжения, или же в качестве переключения внимания;
3. общение с сотрудниками в неформальной атмосфере. Обсуждение вопросов, которые не решаются в официальной атмосфере.

ЛЕНЬ – «силовые» способы не эффективны.

**СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ – «силовые» методы могут привести
переключению от вредной привычки.**

ОБЩЕНИЕ

- можно посетить соседний отдел по делу, и остаться там поболтать ненадолго;
- общение по «аське» или почте;
- общение по телефону;
- вместе пообедать;
- во время корпоративных мероприятий.



Почему мы боремся с курением?

1. не курю сам, и не считаю это необходимостью;
2. берем курс на оздоровление нации, компании, отдела;
3. поднимаем дисциплину;
4. на месте для курения возможно распространение слухов, а это не принесет компании пользу;
5. курят в рабочее время, значит теряется уровень производительности труда.

ДИСЦИПЛИНА

Запрещающие методы

**Группа, поддерживающая
дисциплину**

**Группа
приспособленцев**

Ротационная группа

!!!

Упразднить курение для борьбы со сплетнями бесполезно. Они не исчезнут, если убрать места для курения. Они просто плавно переползут в другие места.

Трудности в отказе от курения

- увеличение массы тела;
- Потливость;
- Кашель;
- Боли в горле;
- Расстройство желудка
- Раздражительность, тревога, депрессия



Альтернативные методы

- Иглотерапия (рефлексотерапия);
- Гипноз;
- Никотинсодержащие средства;
- Психотерапия



Методы визуализации. Объемная сфигмография



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!