

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН
«ОБ ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН ОТ
ВОЗДЕЙСТВИЯ ОКРУЖАЮЩЕГО
ТАБАЧНОГО ДЫМА И ПОСЛЕДСТВИЙ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА»
№ 15 от 23 февраля 2013 года

Антитабачный закон определяет те места, где установлен запрет на курение табака. В частности, введен запрет на курение в школах, вузах, других образовательных учреждениях, на спортивных и культурных объектах, в больницах, поликлиниках, санаториях, городском и пригородном транспорте, внутри и ближе 15 метров от входов на вокзалы и в аэропорты, станции метро, в помещениях социальных служб, в зданиях органов государственной и муниципальной власти, в лифте и подъездах многоквартирных домов (за исключением случаев документального оформления согласия собственников на курение в специальном месте), на детских площадках и пляжах.

С 15 ноября 2013 года за курение табака в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов штраф составит от 500 до 1500 рублей.

С 15 ноября 2013 года взимаются штрафы за продажу сигарет несовершеннолетним. Они составляют от 3 до 5 тысяч рублей для граждан, от 30 до 50 тысяч – для должностных лиц и от 100 до 150 тысяч – для юридических лиц.

За курение на детских площадках предусмотрены штрафы в размере от 2 до 3 тысяч рублей.

Штрафы за вовлечение несовершеннолетних в процесс курения составляют от 1 до 2 тысяч, для родителей и иных законных представителей - от 2 до 3 тысяч рублей.

В настоящее время для табачных компаний полностью запрещена любая реклама табачных изделий, спонсорство табака при проведении массовых мероприятий, использование табачных брендов при осуществлении благотворительной деятельности (ч.1 ст. 16 Закона № 15 – ФЗ).

Если Вы курительщик и уже задумались об этом, значит, Вы сделали первый, самый важный шаг. Главное, не останавливаться, верить в себя!

Определите степень своей табачной зависимости при помощи теста Фагерстрёма

Ответьте на все вопросы.

Итоговый балл даст оценку степени Вашей зависимости от никотина.

1. Через сколько времени после пробуждения Вы закуриваете первую сигарету?

В течение первых 5 минут - 3 балла

В течение 6-30 минут - 2 балла

В течение 31- 60 минут - 1 балл

Через час - 0

2. Вам трудно удержаться от курения в местах где курить запрещено, например на собрании, в самолете, в кино и т.п.?

Да - 1 балл

Нет - 0

3. От какой сигареты Вам труднее всего отказаться?

Первая сигарета утром - 1 балл

От любой другой - 0

4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?

10 или меньше - 0

11-20 - 1 балл

21-30 - 2 балла

31 или больше - 3 балла

5. Вы курите в первые утренние часы чаще, чем в другое время суток?

Утром - 1 балл

На протяжении дня - 0

6. Вы курите даже если Вы больны и вынуждены лежать в постели большую часть дня?

Да - 1 балл

Нет - 0

Интерпретация результатов:

Если Вы набрали менее 4 баллов, Вам, вероятно, удастся бросить курить не прибегая к медикаментозным средствам. Не откладывайте этот шаг на завтра!

Если Вы набрали от 4 до 7 баллов - Вашу зависимость от никотина можно оценить как среднюю. Собрав всю свою силу воли Вы вполне способны бросить курить.

Если Вы набрали более 7 баллов у Вас высокая степень зависимости от никотина. Вы и Ваш врач должны подумать об использовании медицинских средств для того, чтобы помочь Вам бросить курить.

ПРЕКРАЩЕНИЕ КУРЕНИЯ
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ
СДЕЛАЕТ ВАШУ ЖИЗНЬ БОЛЕЕ СЧАСТЛИВОЙ
И УСПЕШНОЙ!

Администрация Сургутского района
совместно с ОМВД России
по Сургутскому району