

Во Всемирный день без табака, 31 мая сотрудниками Роспотребнадзора по Республике Алтай совместно с волонтерами по здоровому образу жизни Горно-Алтайского государственного университета проведена акция «Обменяй сигарету на конфету».

В акции приняли участие студенты и преподаватели ГАГУ, гости университета. Курящим участникам акции предлагалось обменять сигарету на конфету и получить буклет о пропаганде против употребления табака, некурящим - написать на листе ватмана почему они не курят и вручить «антитабачный» буклет своим курящим знакомым и друзьям.

Курильщиков среди студентов практически не нашлось. По итогам обмена не набралось даже десятка сигарет. Отрадно, что во время проведения акции один из курильщиков признался, что решил отказаться от сигарет именно в этот день и не курит уже полдня. В связи с этим организаторами акции было принято решение не обменивать сигареты на конфеты, а поощрять некурящих небольшим сладким призом. Такое решение добавило позитива, как в саму акцию, так и её участникам и организаторам.

Подводя итоги данного мероприятия, стоит отметить, что у каждого свои мотивы отказа от употребления табака: «Я за здоровый образ жизни», «Я спортсмен», «Курить противно! Не хочу», «Здоровые лёгкие – здоровая жизнь», «Дурно пахнет», «Вредно для здоровья», «Очень дорого», «Боюсь импотенции», «Здоровый образ жизни – это здорово», «Курить вредно и не модно», «Сокращает молодость», «Не вижу в этом смысла».

Акция «Обменяй сигарету на конфету» стала традиционной формой пропаганды отказа от табака и призывом к здоровому образу жизни в Республике Алтай.

Уважаемые земляки! Сотрудники Роспотребнадзора призывают вас бросить курить, помочь сделать это своим родным, друзьям, знакомым и присоединиться к пропаганде здорового образа жизни.

И помните, когда вы бросите курить, уже через 20 минут начнётся процесс восстановления, пульс и давление придут в норму; через 8 часов улучшится циркуляция

крови и восстановится нормальная температура тела; через 24 часа уровень оксида углерода в крови полностью приходит в норму, из лёгких выводится слизь и токсические вещества; через 72 часа менее напряжёнными становятся бронхиолы, улучшается процесс дыхания, свёртываемость крови достигает нормальных показателей; через 2-3 месяца на 30% увеличивается жизненная ёмкость лёгких, наступает постепенное улучшение здоровья.