

28 квітня

Всесвітній день охорони праці

Тема: Боротьба з шкідливими звичками та впровадження здорового способу життя в НФаУ

відділ ОП та ТБ НФаУ

Шановні керівники структурних підрозділів та співробітники НФаУ

Хотілось би привернути Вашу увагу до дуже важливої складової нашого суспільства, запровадження здорового способу життя та боротьба з шкідливими звичками. Ми можемо і повинні докласти більше зусиль до того, щоб сформувані свідоме поняття про наслідки шкідливих звичок та обмежити тютюнопаління в університеті.

Необхідно прищеплювати студентам з перших годин навчання в НФаУ розуміння здорового способу життя. Боротьба із згубними звичками повинна масово підтримуватися та пропагуватися всіма співробітниками університету, **особливо за допомогою особистого прикладу**. Ця мета має бути спрямована не тільки на почуття відповідальності за власне здоров'я, але й за здоров'я своїх майбутніх дітей, а також за здоров'я людей, що оточують.



Шкідливі звички

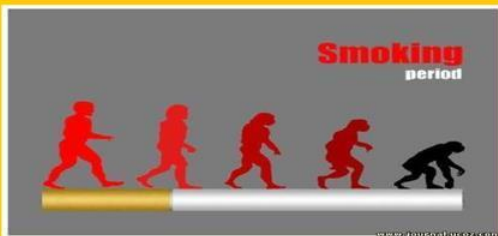


Тютюнопаління - один з найпоширених видів побутової токсикоманії та розповсюджена шкідлива звичка у світі загалом. Ми живемо у складному світі, який постійно нас випробовує на міцність. Здорова і сильна духом людина розуміє, що життя – це боротьба і намагається переборювати труднощі.

Емоційно слабка і духовно незріла людина панікує перед проблемами. І тому алкоголь, наркотики, а також тютюн є універсальними засобами для розслаблення та стимулювання нервової системи. Це надає почуття задоволення, проте воно є фальшивим.

ЗАЛЕЖНІСТЬ формується непомітно!

Наслідки куріння
негайні довгострокові



Україна входить до групи із 11 країн Європи з найбільшим рівнем поширеності цієї шкідливої для здоров'я звички.

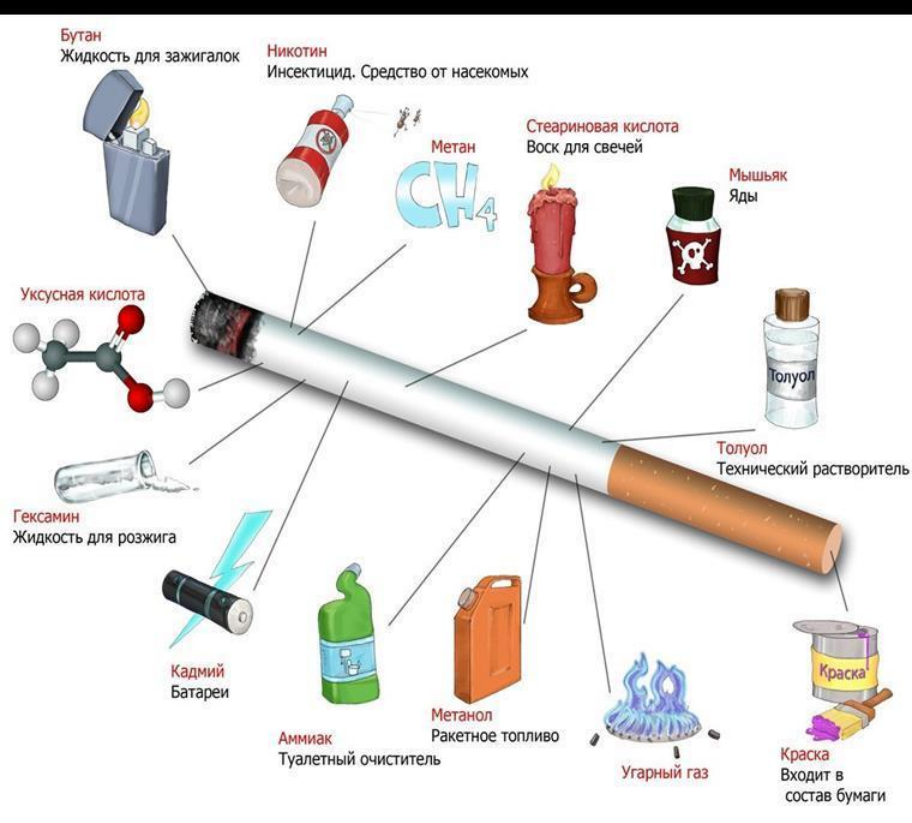
Залежність від нікотину внесено у Міжнародну класифікацію хвороб.

Ціна паління - життя, безневинна на вигляд сигарета, яка є для багатьох спочатку забавою, а потім задоволенням, перетворюється з часом на ворога, забирає здоров'я у кожного - хто не зумів вчасно одуматися.



“Паління дозволяє нам вірити, що ми щось робимо, коли ми нічого не робимо.”

Ралф Емерсон



Паління – це “**повільна отрута**”. Це відомо всім, але розуміння цього факту не приносить бажання кинути курити, так як сигарета робить людей залежними і морально, і фізично. **Тютюн** - подібний до алкоголю по фізіології впливу на організм людини, бо призводить до тих же порушень кровопостачання головного мозку (хоча й з допомогою інших механізмів). З димом тютюну через легені курця потрапляє в кров **найширша гама отруйних речовин**. Приводяться в дію захисні сили організму, кровоносні судини починають спазмувати, стискатися, що викликає два небезпечних серцево - судинних захворювання – **ішемічну хворобу серця і атеросклероз**. Всі інші захворювання – ускладнення цих діагнозів.

Звуження судин у статевих залозах під впливом паління негативно позначається на розмноженні та дозріванні статевих клітин у обох - і у чоловіків, і у жінок.

Кінцівки. Гангрена і ампутація нижніх кінцівок – до цього призводить ендартеріїт. Саме ж захворювання виникає через надмірну кількість диму тютюну в організмі. Паління поступово звужує судини аж до повного закриття їх просвіту, як наслідок – омертвіння позбавлених кровопостачання тканин.





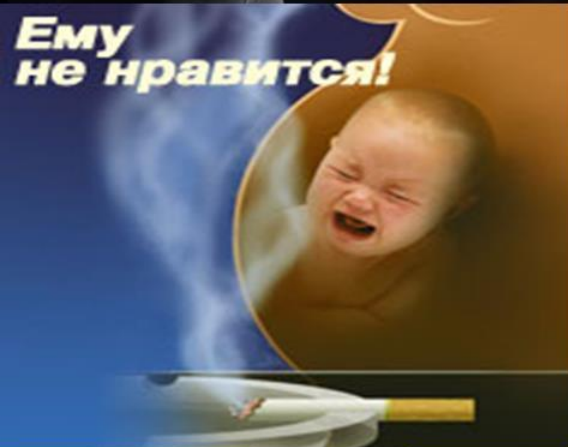
Відмова від паління можлива тільки для людини, яка усвідомлює що **ТЮТЮН** - найтонший інструмент підриву **генетичного потенціалу декількох майбутніх поколінь.**

Споживання будь-якого наркотику, включаючи тютюн і алкоголь, в **дітородному віці** гарантовано забезпечує ті чи інші відхилення в психіці, розумових здібностях і здоров'ї майбутніх дітей.

Приголомшливий факт: **молодь яка ніколи не палила, майже ніколи не вживає героїн або кокаїн.**



Нікотин пагубно діє не тільки на фізичний, а й на психічний стан майбутньої дитини.



Увесь нікотин, чадний газ, бензопірен і навіть деякі радіоактивні речовини з сигарет, потрапляючи в організм вагітної жінки, після першої ж затяжки **проникають крізь плаценту до дитини**. Причому концентрація всіх цих речовин в організмі плоду набагато вища, ніж у крові матері! Від нікотину виникає спазм судин плаценти, і у дитини виникає **кисневе голодування**. Отруйні речовини діють на всі її **ніжні органи**, заважають дитині нормально розвиватися, а надходження канцерогенів призводить до появи спадкових захворювань, тому що змінюється послідовність нуклеїнових кислот, на яких зберігається інформація про всі ознаки організму.



Врешті-решт більшість дітей, народжених курцями, з'являються на світ з низькою вагою, часто хворіють, розвиваються повільніше, ніж їх однолітки, частіше вмирають в дитинстві.



Британські вчені виявили, що кожні **15** цигарок **виісликають** одну **мутацію** в геномі людини. Вони також довели, що паління пошкоджує більше **300** генів. Найбільш за все страждає імунна система, так як під дією **нікотину** формуються ракові клітини. **Ці нещасні жертви — наші діти і майбутнє України.**



Задумайтесь! МАЙБУТНЄ НАШОГО НАРОДУ.



Пасивне паління -

небезпечне так само, як і активне!

Коли людина не палить, а тільки вдихає тютюновий дим, то отримує ті ж хімічні компоненти і токсини, що і курець.

Побічний дим більш токсичний, ніж основний дим. Відкрите вікно не рятує приміщення від сигаретного диму. Дим від однієї сигарети може зберігатися в приміщенні до трьох годин. Він утримується на меблях, килимах, стінах і одязі. Некурці вдихають до **14 мг висококонцерогенних речовин**, що містяться в тютюновому димі, а в легенях вони затримуються на **цілих 70 днів**.



Світовий тренд початку ХХІ століття - це зниження числа курців, який змусив виробників тютюну шукати нові способи доставки отрути в організм людини і вони були знайдені - «електронні сигарети» (ЕС), кальян та інші засоби паління, які позиціонуються на ринку як спосіб, який «допомагає» людині нібито кинути курити. В склад як звичайної сигарети так і електронної входить **нікотин** — одна з найсильніших рослинних отрут, наркотична речовина з ефективною нейротропною дією. Кількість нікотину в окремих «міцних» різновидах рідин для куріння ЕС може досягати **25 мг** на один мілілітр.

Смертельна доза нікотину для людини — 1 мг на 1 кг маси тіла, що міститься у 20 міцних цигарках.

Що стосується кальяну, то за **одну годину** куріння — легені курця пропускають через себе обсяг диму, який дорівнює 6 пачкам сигарет, а також існує ризик зараження **гепатитом і туберкульозом.**

"Отруйні новинки" не допомагають кинути палити. Вони дають можливість позбутися грошей і «зайвого» здоров'я.

Світовий тютюновий ринок оцінюється в один трильйон доларів. За такі гроші тютюнова мафія вб'є і покалічить будь-кого, хто стане на її шляху. **ПОДУМАЙТЕ! Не фінансуйте мафію!**



Альтернатива?



Imagine smoking 200 cigarettes in one go!



ЗАДУМАЙСЯ НАД СВОЇМ ЖИТТЯМ



ВАРТІСТЬ
ПАЧКИ
ЦИГАРОК
=
=



більше 400 хімічних елементів

Смертність уже багато років поспіль значно перевищує народжуваність.



Масові випадки дитячої патології новонароджених, кардіопатії, отруєння, а також інші захворювання.

**Алкоголь і тютюн – зброя
геноциду проти нашого народу**

Паління міцно увійшло в наше повсякденне життя. Тютюнова промисловість щороку витрачає майже шість мільярдів доларів на рекламу, що створює привабливий образ курців: енергійних, здорових і розумних. Торгівля тютюном узаконена і його можна придбати практично де завгодно.

Тому паління є не лише особистою проблемою кожної людини окремо, але й гострою соціальною проблемою, з якою пов'язане майбутнє всього людства.

СОЦІАЛЬНА ПОЛІТИКА ДЛЯ СЛAV'ЯН:

**НИКАКОЇ ГІГІЄНИ,
ТОЛЬКО
ВОДКА
І ТАБАК.**

Адольф Гітлер, 1942 г.



Адольф Гітлер: «Слов'янське населення має бути скорочено наполовину... Жодних щеплень, жодної гігієни, тільки ГОРЛКА і ТЮТЮН, і вони самі себе знищують!»

Опитування Українського інституту соціологічних досліджень ім. Яременко показують, що кожен п'ятий школяр в Україні у віці 11-12 років палить.

За результатами дослідження ВООЗ, щодня палять цигарки принаймні:
40% - восьмикласників; **50%** - десятикласників;
70% - першокурсників ПТУ; **55%** першокурсників вузів.

Щорічно у світі від хвороб, викликаних палінням, помирають **5 000 000** людей: одна людина — кожні **6** секунд, **10** чоловік - за хвилину, майже **14500** за день. В Україні статистика ще більш сумна: через тютюн щорічно з життям прощаються **120 000** курців.

Це гранично чіткий і зрозумілий напрямок знищення нас і нашої Батьківщини.

Жахлива статистика:

Україна по результатам 2015 року займає друге місце в світі по коефіцієнту смертності.

Загальний коефіцієнт смертності в Україні складає 14,46 осіб на 1000 населення. Обійти українців в цьому антирейтингу змогла лише африканська країна Лесото, де коефіцієнт смертності досяг 14,89.

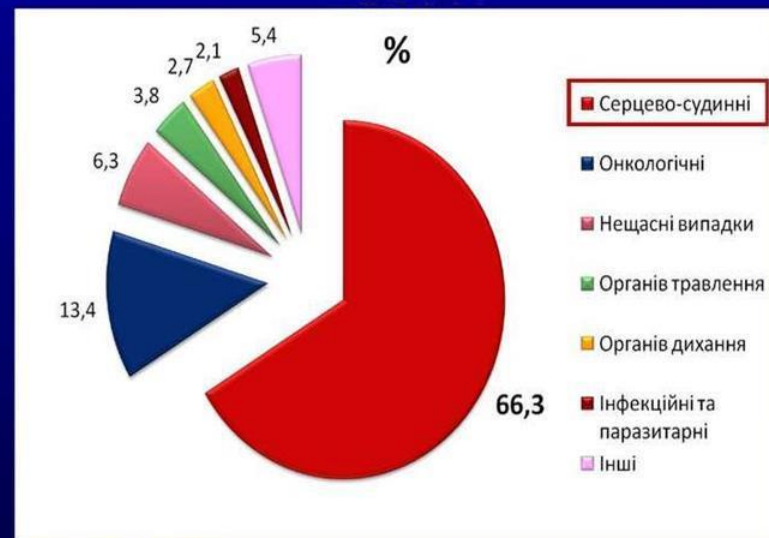
В Україні смертність на 7% перевищує народжуваність, в останні роки стан здоров'я населення України настільки погіршився, що ця проблема виросла до рівня загрози національній безпеці.

Катастрофічне скорочення термінів життя, різке зниження якості життя окремої людини і здоров'я нації в цілому обумовлює необхідність підняття проблеми паління на один з першочергових державних рівнів.

Паління несе смерть.



Структура смертності в Україні



* - попередні данні

Основні демографічні показники України за 2016 рік:

Народилися: **459 841**

Померлих: **651 619**

Природний приріст населення:
-191 778 осіб

Міграційний приріст населення:
36 651 осіб

Чоловіків: **19 532 226**

Жінок: **22 929 992**

(за оцінкою на 31 грудня 2016 року)

СЕРЕДНЯ ОЧІКУВАНА ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ В 2017 РОЦІ

За даними відділу народонаселення Департаменту ООН з економічних і соціальних питань, тривалість життя при народженні (для обох статей) в Україні становить **68.6 років**. Це нижче середньої очікуваної тривалості життя у світі, що знаходиться на рівні близько **71 року**.

Середня очікувана тривалість життя чоловіків - **62.4 років**.

Середня очікувана тривалість життя жінок - **74.5 років**.

Країна, яка хоче розвиватися, не може допускати втрат, пов'язаних з курінням, серед економічно активної і досвідченої групи населення.

Необхідно зупинити цю страшну епідемію.



12 лютого 1908 року в Англії вийшов закон, який суворо карає громадян, що дозволяють дітям курити сигарети. І сьогодні практично в кожній країні світу є свої методи боротьби з цією звичкою. Тих, хто думає, що боротьба з тютюнопалінням – прикмета нашого часу, чекає великий сюрприз. Насправді «гоніння» на курців почалися в Європі ще в п'ятнадцятому столітті.

США: тисяча за дим. У Сполучених Штатах Америки свої антитютюнові закони прийняті чи не в кожному штаті. У Нью-Йорку не можна закурити сигарету в громадському місці або в службовому транспорті, якщо, звичайно, у вас немає зайвої тисячі доларів для сплати штрафу.

Італія: за дітей – суворіше. Тут надають перевагу перевіреним методам боротьби з допомогою штрафів: закурена в громадському місці сигарета може коштувати італійцеві аж двісті п'ятдесят євро, а якщо поблизу виявиться вагітна жінка або дитина, то штраф автоматично зростає до півтисячі доларів. Практично на кожному кроці розвішані плакати, що попереджають забудькуватих громадян і туристів про те, що куріння в громадських місцях знаходиться під строгою заборону.

Швеція: без тютюну, але з премією. У благополучній Швеції до проблеми куріння вирішили підійти комплексно. У цій країні сигарети коштують дорожче, ніж в інших країнах світу, а начальство видає солідні премії співробітникам, яким вдалося кинути курити. І навіть студент, який розраховує отримувати стипендію, для початку повинен позбутися шкідливої димної звички.

Данія: королівська підтримка. Данці не мають права закурити сигарету в громадських місцях і на роботі. Та й стрільнути сигарету тут точно не вийде: пачка коштує дуже дорого, і ділитися сигаретами серед місцевого населення не прийнято. Антитютюнову компанію підтримала навіть королева Маргрете II, яка, до речі, і сама є завзятим курцем.

Великобританія: диміти – в тюрму. У цій країні заборонено палити у всіх пабах, ресторанах, клубах та інших розважальних закладах. Чи не єдиний виняток – тюремна камера.

Німеччина: в таксі не палять. Курити у громадських місцях тут також заборонено, не кажучи вже про всі види громадського транспорту, включаючи таксі. А сигарети можна продавати лише громадянам, які переступили вісімнадцятирічний віковий рубіж.

Канада: спорт проти сигарет. Щоб не спокушати шанувальників тютюну виглядом курільних атрибутів, з канадських кафе, барів і ресторанів прибрали всі попільнички. А тютюновим компаніям заборонили спонсорувати спортивні змагання.

Бельгія: багато куриш, мало платять. Куріння – національна риса бельгійців, тому введення антитютюнових заходів більша частина населення зустріла вельми прохолодно. У країні заборонено палити у всіх закладах громадського харчування, а в одному з бельгійських регіонів влада наказала роботодавцям чітко фіксувати та відраховувати витрачений на куріння час із загальної тривалості робочого дня. Що значно позначається на заробітній платі курця.

Туреччина: тютюн на цукор. Дорослим тут заборонено палити, щоб не подавати поганий приклад дітям, а якщо хто порушить антитютюновий припис, він змушений буде віддати мішок муки чи цукру бідним. У цій країні навіть існує музей, де зібрані поради тих людей, яким вдалося побороти свою згубну звичку.

Нова Зеландія: гроші на вітер. Уряд Нової Зеландії впевнений, щоб відучити громадян палити можна лише завдавши їм суттєвого удару по гаманцю. Тому найближчим часом він має намір довести вартість однієї пачки сигарет до астрономічної суми в шістьдесят євро.

Сінгапур: тютюн з позначкою. Одна з найбільш ефективних програм боротьби з курінням діє в Сінгапурі. Тут заборонена реклама тютюнових виробів, заборонено курити у всіх без винятку громадських місцях. Безперешкодно на територію країни можна ввезти тільки одну розпочату пачку сигарет, все решта потрібно декларувати на кордоні. Але якщо на ваших сигаретах поліцейські не побачать позначки SDPC, то пачку зможе забрати у вас представник правоохоронних органів.

Бутан: за кордон за цигаркою. Заборона на куріння в Бутані ввели ще в XVII столітті, а вже в наш час до цієї заборони додали ще й заборону на продаж тютюну на території всієї країни. Так що хочеш покурити – вирушай в сусідню державу, а якщо хтось наважиться на незаконну торгівлю тютюном – ризикує надовго зариміти у в'язницю. Примітно, що таким чином уряд Бутану піклується аж ніяк не про фізичне здоров'я своїх громадян, тут вважається, що куріння сигарет псує карму людини.

Нідерланди: тест на нікотин. Будь-який громадянин Голландії, який відмовився або зовсім не страждає згубною звичкою, може отримати заохочення від держави: для цього він повинен пройти спеціальний тест і, якщо перевірка нічого не виявить, то людина буде щомісяця отримувати двісті доларів..

Здоровий спосіб життя - не тільки відмова від шкідливих звичок, а й стан внутрішньої і зовнішньої гармонії людини з собою, людьми, природою, навколишнім світом. Треба починати з себе: позбавтеся вживання зброї САМОЗНИЩЕННЯ — тютюну. Відмовте палити колег, друзів, знайомих та родичів.



*Подумайте про
своє здоров'я!
Зробіть
правильний вибір!*



Здоров'я є тим чарівним ключем, який відчиняє двері до можливостей: прагнути і досягати, омріювати і здійснювати, розвивати себе та встановлювати орієнтири майбутнього!

Здоров'я – це не все, але все без здоров'я ніщо!

Подайте світлий приклад студентам !



Майбутнє ніколи не буває випадковим, його створюють!

ПЕРЕТВОРЕМО НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



В ЗОНУ ВІЛЬНУ ВІД ПАЛІННЯ!