

## **19 ноября – международный день отказа от курения**

Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области проводится надзор за соблюдением требований Федерального закона от 23 февраля 2013 г. N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" в рамках полномочий.

Основные выявляемые нарушения - это продажа табачной продукции без специальных акцизных марок; незаконный оборот никотинсодержащей продукции; курение в неустановленных местах; продажа табачных изделий несовершеннолетним и др.

В истекшем периоде 2020 года по материалам проверок, поступивших из отделов полиции, таможни и прокуратуры вынесено 416 постановлений о привлечении к административной ответственности в виде штрафа на сумму около 2 млн рублей с конфискацией 2540 партий объемом 99373 пачки табачных изделий, в том числе 393 упаковок курительных смесей, 2476 упаковок никотинсодержащих смесей (стоимость конфискованной продукции около 5 млн. рублей). Подготовлено 65 исковых заявлений в судебные органы о признании запрещенной к распространению информации о продаже дистанционным способом табачной продукции, размещенной на сайтах в сети интернет, 43 сайта приостановили деятельность самостоятельно.

С 30 октября 2020 года в помещениях, предназначенных для предоставления услуг общественного питания, запрещено курить кальяны и потреблять никотинсодержащую продукцию. К устройствам ее потребления относятся в том числе электронные системы доставки никотина. Обращаем внимание, что не соблюдение запрета в части курения табака влечет административную ответственность виде штрафа сумму от 30 тыс. руб. до 40 тыс. руб. для индивидуальных предпринимателей и от 60 тыс. до 90 тыс. руб. на юридических лиц.

Управление обращает внимание, что дым кальяна не менее опасен, нежели дым от сигарет. Благодаря повышенной влажности дыма, курение кальяна оказывает меньшее раздражающее действие на горло, тем самым создавая ложное чувство безопасности, уменьшая беспокойство по поводу истинных последствий для здоровья. Курильщики кальянов также в значительных количествах поглощают токсины и канцерогены из кальянного дыма. Курение кальяна вызывает привыкание, так как никотин, содержащийся в табаке, в значительных количествах присутствует и в кальянном дыме.

Кроме этого, пассивное курение при курении кальянов является очень вредным.

Самый действенный способ бросить курить – резкий отказ от привычки. Никакой последней сигареты, бросать понемногу – это ловушка, которая затягивает и забирает здоровье. Электронные сигареты, системы нагревания табака (стики) не помогают расстаться с никотиновой зависимостью, поскольку все они содержат никотин. Да и с точки зрения зависимости – разницы между обычной сигаретой и электронной нет. Более того, электронные табачные гаджеты формируют большую зависимость с точки зрения психологии, на это направлены усилия сотен работников табачной индустрии, и, вот, нагреватели табака и электронные сигареты покупают уже не желающие бросить курить, а молодёжь, до этого не курившая.

Никакие народные средства, пластыри и лекарства не помогут без желания бросить курить и осознанного подхода к этому. С другой стороны, если человек понял, что курение – привычка, от которой нужно отказаться, то эти вспомогательные методы и не понадобятся. Настрой на здоровый образ жизни должен сформироваться внутри, тогда пережить отказ от никотина будет проще. Сомнительное удовольствие от курения может существенно укоротить жизнь и снизить её качество в дальнейшем. Человек всё равно будет вынужден бросить курить. Так почему бы не сделать это прямо сейчас?