

Профилактика табакокурения

- **Не подавайте ребенку пример.** Если вы курите, то ваш ребенок с огромной долей вероятности рано или поздно возьмет в руки сигарету. Поэтому вам нужно бросить пагубную привычку. Кроме того, важны и обратные меры: подайте ребенку позитивный пример, путем занятий спортом и физкультурой.
- **Запрет табачной рекламы.** Во многих странах подобные меры уже активно применяются, поэтому увидеть в свободном доступе рекламу сигарет почти невозможно. Это приводит к тому, что у ребенка не возникает лишнего интереса к табаку. Кроме того, некоторые государства запрещают даже свободно выкладывать сигаретные пачки в продаже, а на самих пачках изображаются последствия курения в виде различных заболеваний.
- **Информирование.** Очень важно говорить детям о курении, а не стараться полностью уберечь их от всякой информации. Вы должны подробно разъяснить ребенку о негативных последствиях курения.
- **Пропаганда здорового образа жизни.** У курения, алкоголизма, наркомании есть только одна серьезная альтернатива — здоровый образ жизни. Пропагандируя спорт и физкультуру, вы можете уберечь подрастающее поколение от попадания в лапы вредной зависимости. Как уже было сказано выше, для детей и подростков очень большую роль играет окружающее их общество. Чем здоровее общество, тем здоровее вырастут и они.
- **Запрет на продажу сигарет детям до 18 лет.** Это естественная мера, которую давно приняли все страны мира. К сожалению, многие недобросовестные продавцы позволяют себя продавать сигареты детям ради личной выгоды.
- **Запрет на курение в общественных местах.** Еще один полезный антитабачный закон, который в последнее время заработал и в России. Благодаря ему, дети не только избегают негативного примера, но и окружающие люди не страдают от пассивного курения.

Это важно: вред от пассивного курения также очень велик. Нахождение в прокуренном помещении серьезно повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, болезней дыхательных путей, онкологии и многих других недугов, характерных для курильщиков. Вред пассивного курения является основным доводом в пользу ограничения свободного табакокурения в общественных местах.

Человеку, который никогда не начинал курить, не придется бороться с вредной привычкой и переживать все то, что переживает курильщик, бросая это дело.

