

# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ -

это повторяющееся негативное поведение, которое приводит к ухудшению качества жизни и состояния здоровья.



Служба  
здоровья

# ОПАСНЫЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- Курение



- Чрезмерное  
употребление алкоголя



- Гиподинамия  
(низкая физическая активность)



- Нездоровое питание



Служба  
здоровья

# ОСТАНОВИСЬ! НЕ ЗАЙДИ ЗА ОПАСНУЮ ЧЕРТУ!

Пройди тест для выявления рисков для здоровья, связанных с употреблением алкоголя

<b>1</b>	Как часто Вы употребляете как минимум 1,5 л пива, или как минимум 180 мл крепкого алкоголя, или как минимум бутылку вина или шампанского (750 мл) в течение 24 часов?				Балл	
	Никогда 0	Реже одного раза в месяц 1	Ежемесячно 2	Еженедельно 3	Ежедневно или почти ежедневно 4	<input type="checkbox"/>
<b>2</b>	Являлось ли Ваше употребление алкогольных напитков причиной травмы у Вас или у других людей?					
	Никогда 0	Да, более 12 месяцев назад 2	Да, в течение последних 12 месяцев 4		<input type="checkbox"/>	
<b>3</b>	Случалось ли, что Ваш близкий человек или родственник, друг или врач беспокоился насчет употребления Вами алкоголя или советовал выпивать меньше?					
	Никогда 0	Да, более 12 месяцев назад 2	Да, в течение последних 12 месяцев 4		<input type="checkbox"/>	
<b>Укажите количество баллов _____</b> Максимальное количество баллов 12						
<input type="radio"/> <b>Женщина</b>			<input type="radio"/> <b>Мужчина</b>			



Служба  
здоровья

# ОБЪЯСНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Зона риска	Количество баллов		Уровень риска
	Женщины	Мужчины	
Зона I	0-1	0-3	Относительно низкий риск возникновения проблем, связанных с употреблением алкоголя.
Зона II	2-4	4-6	Опасное употребление алкоголя – употребление алкоголя, которое увеличивает риск возникновения вредных последствий для человека или для окружающих его людей.
Зона III	5	7	Пагубное употребление алкоголя – употребление алкоголя, которое приводит к последствиям для физического и психического здоровья.
Зона IV	6 и более	8 и более	Риск возможной алкогольной зависимости.

Если вы набрали больше 2 баллов (для женщин) или больше 4 баллов (для мужчин) необходимо обратиться к врачу.

## КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ?

- за консультационной и медицинской помощью:

**Сыктывкар, ул. Катаева, д. 3**

- для экстренной помощи при тяжелых состояниях: **Сыктывкар, Сысольское шоссе, д.60**

- телефон для справок: **30-48-02**

- кабинеты/отделения медицинской профилактики по месту жительства



**Служба  
здоровья**

# ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

- Улучшение самочувствия и состояния здоровья
- Улучшение вкусовых и обонятельных ощущений
- Повышение выносливости и работоспособности
- Улучшение цвета лица и состояния кожи
- Будет больше свободного времени
- У вас станет больше денег

Горячая линия по отказу  
от табакокурения:  
вторник и четверг  
**8(8212)20-10-79**



Служба  
здоровья



# ОСТОРОЖНО! МИФ! НИ ВЕЙП, НИ ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА НЕ ЯВЛЯЮТСЯ БЕЗОПАСНЫМИ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Любой курительный девайс формирует сразу два вида зависимости: психологическую и физическую.

Оказывают влияние на развитие онкозаболеваний, сердечно-сосудистых заболеваний и проблем с легкими.

Вейпы и электронные сигареты не заменяют сигареты и не помогают бросить курить.



Служба  
здоровья

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Ежедневно употребляйте 400-500 гр овощей и фруктов.

Постарайтесь снизить количество употребляемой соли, до 5 грамм в день.

Введите в свой рацион орехи - 30 грамм в день.

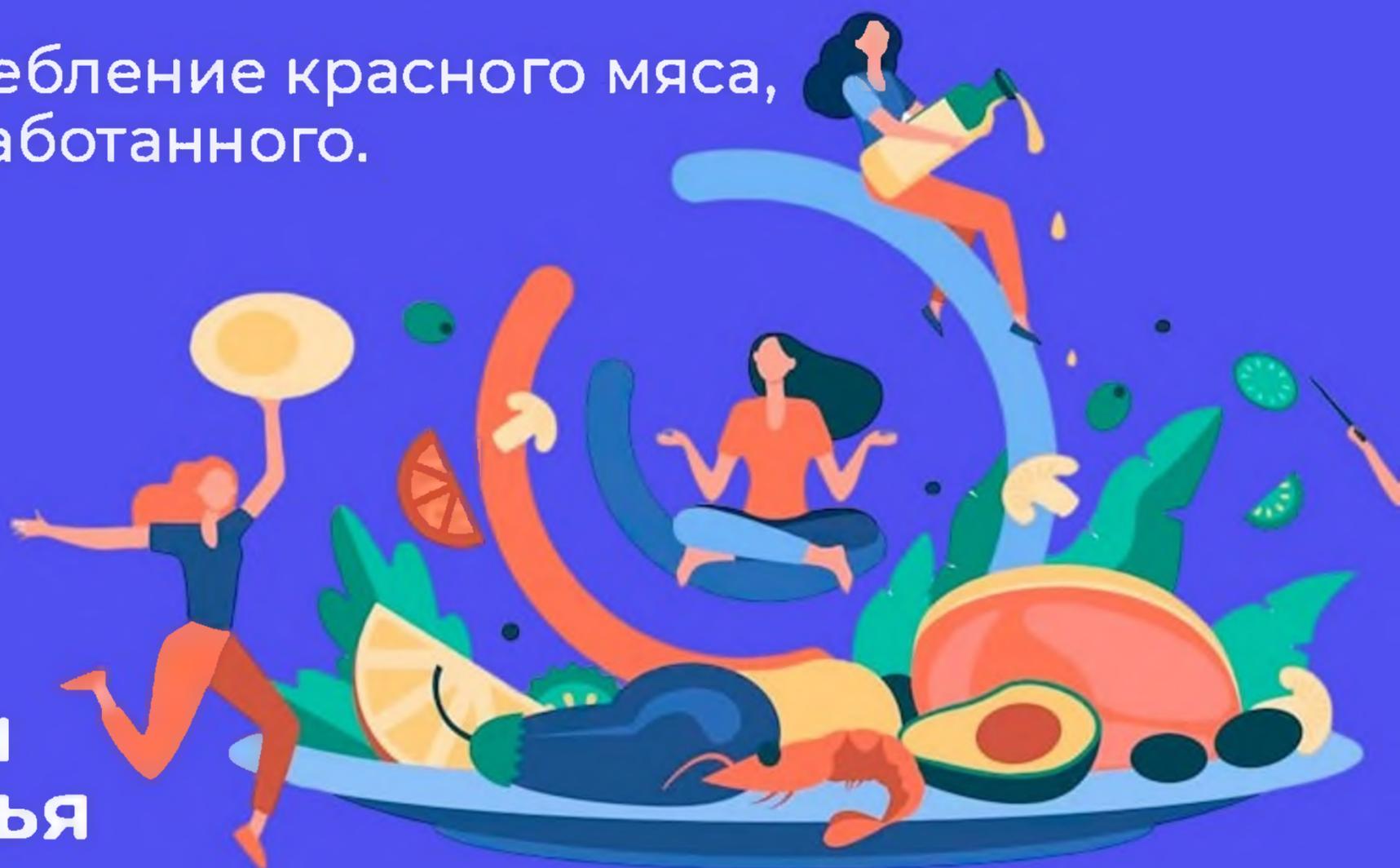
Употребляйте не более 30 грамм сахара в день.

Не забывайте употреблять рыбу 2 раза в неделю.

Уменьшите потребление красного мяса, особенно переработанного.



Служба  
здоровья



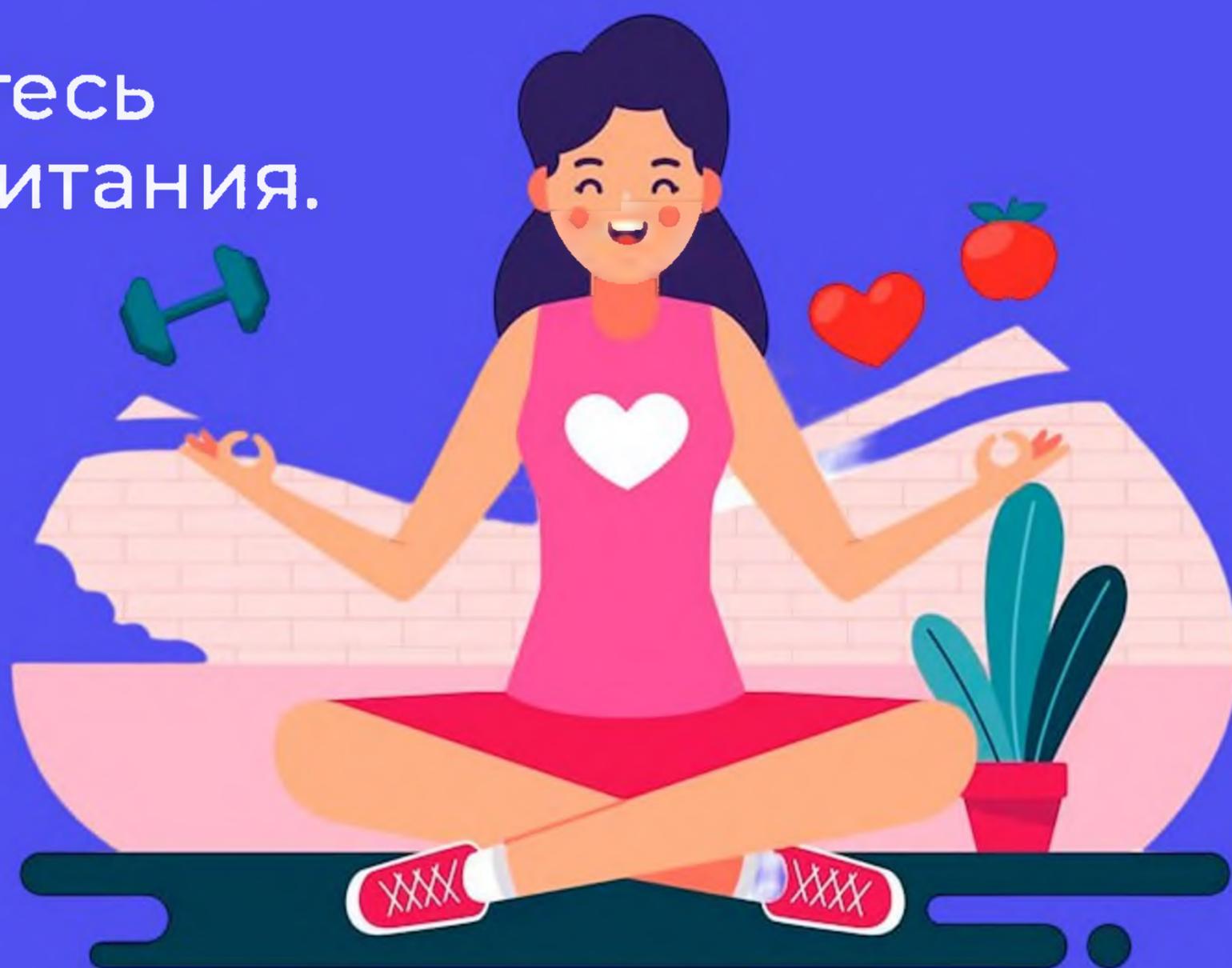
# ФОРМИРУЙТЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Ежегодно проходите диспансеризацию и профосмотры.

Ежедневно проходите 10 000 шагов.

Откажитесь от вредных привычек.

Придерживайтесь  
правильного питания.



Служба  
здоровья

ОТКАЖИСЬ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!  
ТЫ СИЛЬНЕЕ!



Служба  
здоровья