

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», г.Пермь, ул.Куйбышева, 50 а тел. 236-48-04

Гигиеническое обучение

- гигиеническое обучение (сантехминимум) для работников общепита, торговли, коммунального и бытового обслуживания, туристических фирм, фармации, воспитателей и преподавателей, водителей автотранспортных средств и др.
- личные медицинские книжки (представить фото 3х4)
- санитарные правила, информационные материалы на электронном носителе по желанию заказчика.
- памятки для населения на безвозмездной основе.

Консультационный центр для потребителей

- Разрешение конфликтных ситуаций, связанных с покупкой некачественного товара или оказанием некачественной услуги.
- Санитарно-эпидемиологическая и товароведческая экспертиза некачественного товара или услуги.

Режим работы

Пн-Пт 9.00-16.00
обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной

Пн-Пт 9.00-17.00
обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»

Телефон: 236-48-04

Эл. почта: go-fgu@mail.ru



Консультационный центр для потребителей

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»

Всемирный день без табака



САМ СЕБЕ ТРУБОЧИСТ

**ПАМЯТКА
ДЛЯ
НАСЕЛЕНИЯ**

Как очистить организм от последствий курения?

Ускорь ремонт всех поврежденных систем организма после того, как ты выбросил последнюю сигарету.

Предположим, каждый знает, что сигарета убивает. Всю вот эту статистику: курение в 8 раз повышает риск заболеть раком легких и т.д. Но это еще когда будет, правда? Ты еще немного покуришь, а потом бросишь — так ты думаешь? Что ж, вот тебе новая страшилка: табак делает тебя менее привлекательным (например, для девушек) прямо сейчас. «Курение ограничивает ток крови, из-за чего твоя кожа теряет эластичность — она становится тусклой, появляются морщины. А у молодых курильщиков, ко всему прочему, кожа приобретает желтый оттенок».

Здоровая пища, которую ты ешь, тоже пропадает зря. Всего одна сигарета крадет у тела 25 мг витамина С (а это один мандарин) и ограничивает абсорбцию витамина D, самого важного питательного элемента для здоровья кожи. И наконец — ба-бам! — если ты получишь травму, будешь восстанавливаться гораздо дольше, чем некурящие. В отдельных случаях — на целых 6 недель дольше.

Так что давай, бросай папироску и читай, как поскорее вернуться в когорту здоровых и красивых людей.

Хорошие новости: организму можно помочь восстановиться после того, как ты бросил курить.

Рецепт: 5 ударов по сигарете

1. Уйми нервы

Знаешь про «синдром отмены»? Отказ от курения дает нагрузку на надпочечники, которые вырабатывают гормоны, борющиеся со стрессом, — ты становишься диким, нервным, просто невозможным. Закупи экстракты элеутерококка и зверобоя в таблетках. Прими по пилюле каждого средства за час до того, как бросишь курить, далее глотай по схеме, указанной в инструкциях. Будь спокоен!

2. Подлечи сосуды

Займись прочисткой труб. Таурин — аминокислота, лучше всех прочих исправляющая вред, который ты нанес своей кровеносной системе. Купи таурин в капсулах по 500 мг (это БАД, так что рецепта врача не потребуется) от любого производителя, принимай по капсуле в день в течение двух месяцев с момента отказа от курения.

3. Залатай фасад

Помнишь, мы говорили про ранние морщины и тусклую кожу? Запомни еще слово «проантоцианидин» — этот фитонутриент вернет тебе свежесть. Купи

экстракт виноградных косточек в капсулах по 160–200 мг, принимай по две порции в день в течение месяца.

4. Поменяй диету

Что мы все о таблетках, да о капсулах. Еда тоже может быть лекарством. Полифенолы (еще одно новое слово) действуют как бригада ремонтников для небольших, но важных групп клеток в легких — таких как альвеолы и бронхиолы. Ты найдешь эти вещества в брюссельской и кудрявой капусте, красном винограде, зеленом чае, яблоках, оливковом масле. Принимай ежедневно всю жизнь.

5. Все еще тянет?

Прошло уже три месяца, а ты все еще мечтаешь о пачке «Стюардессы»? Физическая зависимость уже прошла, осталось побороть психологическую. Попробуй гипноз — одно из лучших средств изменения внутренних установок. По данным исследования в Университете штата Техас, гипноз помогает в среднем 81% из пожелавших бросить курить. Правда, хороший гипнолог — не виноградная косточка, его еще надо поискать.

Удачи!