ТЯНЕТ ЗАКУРИТЬ? ДЕЙСТВУЙТЕ ПО ПЛАНУ

ПЕРЕД СМЕНОЙ

- **Уберите пачку и зажигалку из карманов, сумки и машины.**
- **Возьмите с собой воду и жевательную резинку.**
- **Попросите коллег не предлагать вам сигареты и не звать в курилку.**

КОГДА ОСОБЕННО ХОЧЕТСЯ КУРИТЬ

- **Отложите сигарету хотя бы на пять минут.**
- **Выпейте воды и сделайте несколько медленных вдохов и выдохов.**
- **Пройдитесь несколько минут.**

ВО ВРЕМЯ ПРИВЫЧНОГО ПЕРЕРЫВА

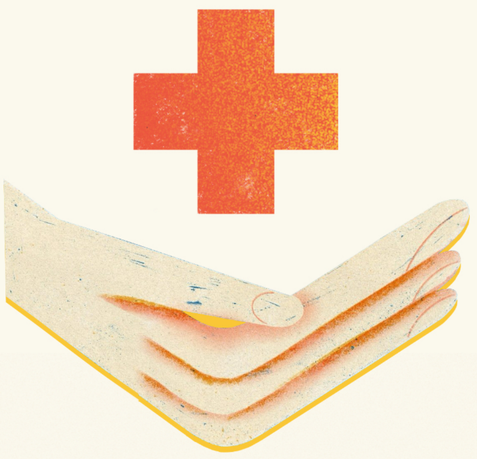
- **Проведите перерыв там, где не курят.**
- **Не берите пачку «на всякий случай».**
- **Общайтесь с коллегами вне курилки.**

ЕСЛИ ВСЁ-ТАКИ ЗАКУРИЛИ

- **Не покупайте новую пачку. Продолжите отказ в тот же день.**
- **Вспомните, что подтолкнуло вас к курению.**
- **Продумайте другой сценарий на следующий такой случай.**

Желание курить остаётся сильным или срывы повторяются?

ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВРАЧУ ИЛИ ПСИХОЛОГУ.



ТР°УД‘ОВ“АЯ ОБ°ОР‘ОН“А

Единственное русскоязычное издание про охрану здоровья и труда на промышленных объектах, расположенных вдали от цивилизации

CCM | CENTER OF CORPORATE MEDICINE