

Запуск Профилактических диктантов

Профилактический диктант «Дыши свободно»

Согласно научным данным уровень грамотности в вопросах здоровья во многом связан с нашим благополучием. Поэтому в преддверии **Всемирного дня отказа от табака** совместно с Советом Федерации ФГБУ «Национальный исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России запустил **Профилактический диктант «Дыши свободно»**.

О вреде курения знают практически все, и поэтому все меньше людей использует сигареты. Но опасность таится в **электронных средствах доставки никотина**, таких как электронные сигареты и другие средства нагревания табака. О риске, связанном с их использованием, осведомлены не все, а кто-то вовсе считает их безвредными.

Поэтому **предлагаем всем пройти тест из 10 вопросов**. По итогам каждый сможет узнать больше о влиянии вейпов на здоровье, почему они появились в продаже, что общего у большинства курильщиков, а также получить список рекомендаций по самопомощи в случае никотиновой зависимости.

Профилактический диктант «Питайся здорово»

Одной из основ здорового образа жизни является правильное питание: оно влияет на все системы организма и определяет наше благополучие на годы вперед.

Поэтому одновременно с диктантом о курении, ФГБУ «Национальный исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России запустил **профилактический диктант «Питайся здорово»**: 10 вопросов о здоровом питании, а также неочевидных вещах в данной области. Если Вы хотите узнать, в чем заключается риск употребления хлеба и свежевыжатых соков – переходите **по ссылке**. В конце каждого участника ожидают рекомендации экспертов по построению сбалансированного рациона.

Оба диктанта доступны для заполнения до 20 июня 2023 г. на сайте Евразийского женского форума.

QR-код со ссылкой на страницу Профилактических диктантов для размещения (<https://eawf.ru/quiz/>)



QR-код со ссылкой на страницу Профилактического диктанта «Здорово питайся» для размещения (<https://eawf.ru/quiz/pitanie/>)



QR-код со ссылкой на страницу Профилактического диктанта «Дыши свободно» для размещения (<https://eawf.ru/quiz/kurenie/>)

