

---

## Всероссийская акция «Освободим Россию от табачного дыма!»

31 мая – 07 июня 2026 года

### Зачем?

Благодаря многолетним мерам по ограничению потребления табака, общая доля курящих в России постепенно снижается. *Однако современные вызовы требуют нового внимания.* Особую тревогу вызывает стремительный рост потребления электронных систем доставки никотина (ЭСДН) и систем нагревания табака, а также массовое формирование «двойного» потребления, особенно среди молодёжи.

### Почему?

Исследования 2019–2023 годов, охватившие более 12 тысяч курильщиков и потребителей электронных сигарет в 12 регионах России, чётко показали: там, где законы работают полностью, быстрее снижается смертность от болезней сердца, сосудов, органов дыхания и онкологии. Особенно важна реализация таких мер, как запрет рекламы и продвижения табака и ЭСДН, налоговая - ценовая политика и реальная поддержка врачей в оказании помощи по отказу от курения. Чем полнее эти меры реализуются, тем меньше потребителей табака и ЭСДН, и тем ниже смертность от основных НИЗ.

Даже графические предупреждения на пачках заставляют почти половину курильщиков отказаться от очередной сигареты. Значит, законы работают, когда их соблюдают. А когда каждый из нас выбирает здоровье — эффект усиливается многократно.

*Давайте защитим молодое поколение от никотиновой зависимости. Своим примером покажем, что в моде должно быть здоровье и свободное дыхание, а не сигарета или вейп. Поддержим тех, кто уже задумался об отказе или готов сделать первый шаг.*

---

## Как?

Примите участие в традиционном флешмобе «Я за некурящую Россию. А ты?» Своим участием докажите скептикам, что приверженцев здорового образа жизни в России - большинство. Это не абстрактные цифры, а ваши родные, друзья, коллеги и соседи. По традиции 31 мая, во Всемирный день без табака, акцию поддерживают люди любых профессий и возрастов, жители всех регионов, отдельные участники и целые коллективы.

## Шаги для участия:

- 1) Каждый, кто хочет поддержать акцию, может самостоятельно скачать на нашем сайте и распечатать баннер [«Я за некурящую Россию. А ты?»](#), сфотографироваться и выложить в социальные сети с хештегом #РОССИЯНЕКУРИТ. Обязательно указывайте ваш регион, ФИО, название организации.
- 2) Отправляйте свои фото и фото родных, коллег и друзей в адрес РОПНИЗ. [Загрузить фото можно по ссылке.](#)
- 3) Самые яркие и креативные фото будут опубликованы [на сайте РОПНИЗ](#) и в [официальном аккаунте ВКонтакте.](#)

Прием фотографий до 07 июня 2026 включительно.

Более подробную информацию можно узнать по qr -коду или [по ссылке.](#)



**Присоединяйтесь!**

Контактный адрес:

Email: [info@ropniz.ru](mailto:info@ropniz.ru)

