

31 мая

"Всемирный день без табака"

Мы хотим Вам предложить
Без куренья жизнь прожить.
Быть здоровым так легко:
Соки пить и молоко,

Заниматься физкультурой,
Музыкой, литературой,
Жить, мечтать, творить, любить
И, конечно, не курить.



**Словно трубы не дымите,
Мы Вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!**

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА ПОРА ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТАБАКА !



Табак

- Главная предотвратимая причина смерти
- Уносит 8 миллионов жизней каждый год

Все виды табачных изделий смертельно опасны!

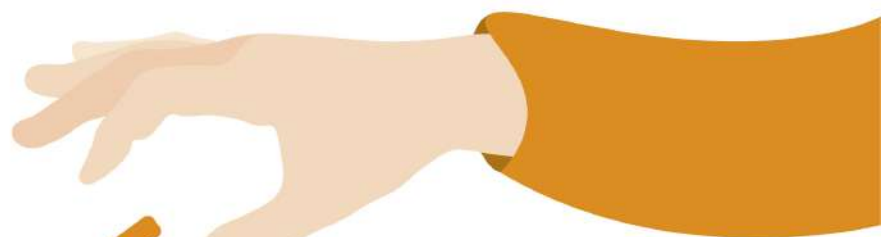
- Кальян
- Бездымный табак
- Электронные сигареты
- Изделия из нагреваемого табака

Табачный дым

- > 4000 химических веществ
- > 200 из них опасны для человека

Парниковые газы загрязняют воздух

- углекислый газ
- метан
- оксиды азота



Минусы курения:

- Инсульт
- Инфаркт
- >20 видов рака
- Зловонное дыхание
- Потемнение эмали зубов
- Преждевременное старение
- Неприятный запах от одежды, волос
- Тяжелое течение COVID-19

Каждый второй ребёнок страдает от вторичного табачного дыма

- Респираторные заболевания
- Сердечно-сосудистые
- Ишемическая болезнь сердца
- Рак лёгких

БРОСИТЬ КУРИТЬ
=
ПОБЕДИТЬ !

ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ



Отказ от курения

- Не курить – единственный здоровый выбор
- Нет безопасного курения
- Вейп, кальян, снюс, системы нагревания табака – не являются здоровой альтернативой сигаретам
- Не позволять курить в вашем присутствии

Факт

- Пассивное курение увеличивает риск развития ревматоидного артрита
- У курильщиков:
 - В 25 раз выше риск развития рака лёгких
 - На 36% больше риск смерти от инфаркта и инсульта





7,5 млрд
НАСЕЛЕНИЕ НА ЗЕМЛЕ

1 млрд
КУРЯЩИХ ЛЮДЕЙ

5,7 млрд
СИГАРЕТ ВЫКУРИВАЮТ
КАЖДЫЙ ГОД

**«КУРИ
И ПОЛУЧИ»**
ПРОБЛЕМЫ
СО ЗДОРОВЬЕМ:



ОРГАНЫ
ДЫХАНИЯ



РОТОВАЯ
ПОЛОСТЬ



ЖЕЛУДОК
И КИШЕЧНИК



СЕРДЦЕ



КОЖА



НЕРВНАЯ
СИСТЕМА



МОЧЕПОЛОВАЯ
СИСТЕМА

7,2 млн
ЧЕЛОВЕК «УБИВАЕТ»
ЕЖЕГОДНО КУРЕНИЕ

1,2 млн
случаев преждевременные
смерти из-за пассивного
вдыхания табачного дыма

65 тыс
детей умирают от болезней,
вызванных воздействием
сигаретного смога.

«ЭКОНОМИЯ»:

37-65 тыс в год
расходы активных курильщиков,
употребляющих по пачке сигарет в день

16,8 лет
Средний возраст впервые
попробовавших сигареты

около
27 млн
РОССИЯН КУРЯТ
ЕЖЕДНЕВНО

**«БОНУСЫ» ОТКАЗА
ОТ КУРЕНИЯ ЧЕРЕЗ:**

1 год
риск инфаркта
миокарда
сокращается
на половину

2-5 лет
снижается риск инсульта;
вероятность заболеть
раком полости рта, горла,
пищевода и мочевого
пузыря

5-10 лет
риск инфаркта
миокарда такой
же, как у никогда
не куривших

10 лет
риск умереть от рака
легких сокращается
на половину



КУРЕНИЕ

- ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА !



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ
СОХРАНЯЕТ ЗДОРОВЬЕ



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ СОХРАНЯЕТ
МОЛОДОСТЬ И КРАСОТУ

Факты о курении



КАЖДЫЙ ДЕСЯТЫЙ ЖИТЕЛЬ ЗЕМЛИ
УМИРАЕТ ОТ ПРИЧИН, СВЯЗАННЫХ С
КУРЕНИЕМ



В сигаретах содержится более 4 000 вредных веществ



ХИМИКАТЫ



СМОЛЫ



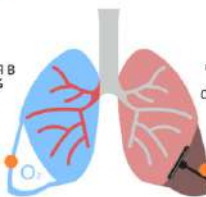
КАНЦЕРОГЕНЫ



ДЕВЯТЬ ИЗ ДЕСЯТИ КУРИЛЬЩИКОВ
ПРОБУЮТ СВОЮ ПЕРВУЮ СИГАРЕТУ ДО 18 ЛЕТ

ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

ПОСЛЕ 3-9 МЕСЯЦЕВ КУРЕНИЯ В
ЛЕГКИЕ ПОСТУПАЕТ НА 10%
МЕНЬШЕ КИСЛОРОДА



ЧЕРЕЗ 72 ЧАСА ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ
КУРЕНИЯ ЛЕГКИЕ НАЧИНАЮТ
ОЧИЩАТЬСЯ, И СТАНОВИТСЯ ЛЕГЧЕ
ДЫШАТЬ

ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



Курение в общественных местах запрещено законом!

Перечень общественных мест, в которых действует запрет на курение, указан в ст. 12 Федерального закона от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака».

В местах, где курение недопустимо, размещается знак о запрете курения.

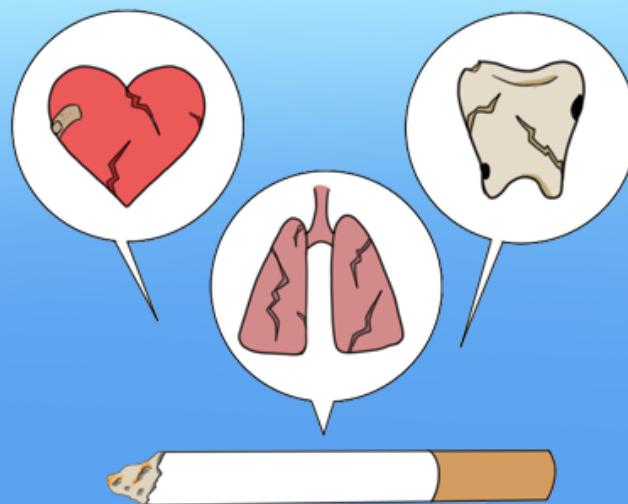
Требования к знаку и порядку его размещения установлены приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 214н «Об утверждении требований к знаку о запрете курения и порядке его размещения»



Федеральное бюджетное
учреждение
здравоохранения
«Центр гигиенического
образования населения»
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей
и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер.,
д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ



Каждые 4 секунды табак убивает 1 человека!

От последствий употребления табака ежегодно гибнет более 8 миллионов человек.

Сигаретный дым содержит более 4000 различных химических соединений, большинство из которых в разной степени ядовиты.

Курение наносит вред почти каждому органу, вызывая:

- болезни сердца, инсульт, диабет,
- хронический бронхит и эмфизему легких,
- более 20 видов рака,
- заболевания полости рта и желудочно-кишечного тракта
- заболевания органов зрения,
- импотенцию у мужчин, снижение фертильности у женщин,
- преждевременную смерть



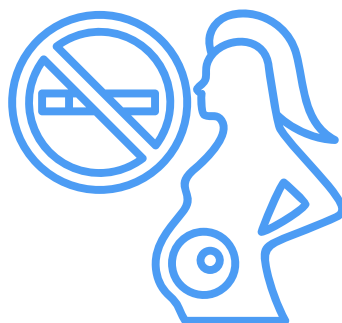
Не бывает табака, опасного для курящего, но безвредного для окружающих

Пассивное курение может вызывать те же заболевания, что и «классическое» курение:

- инсульт,
- рак легких,
- болезни сердца и легких.

У детей и младенцев, подвергающихся воздействию пассивного курения, повышается риск развития астмы и респираторных инфекций.

Курение во время беременности, в том числе пассивное, – серьезный риск для здоровья будущего ребенка



Безопасного курения не существует!

Кальян, вейп и другие системы нагревания табака не являются безопасной альтернативой традиционному курению.

Употребление табака – это предотвратимая причина смерти.

Отказ от курения может увеличить продолжительность жизни на **целых 10 лет** – это лучший подарок для вашего здоровья.

Бросить курить полезно для здоровья в любом возрасте, независимо от стажа курения!

