

31 мая – Всемирный день без табака





КУРЕНИЕ ВСЕГДА ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ!

Табак

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

Табачный дым

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

Парниковые газы загрязняют воздух

- углекислый газ
- метан
- оксиды азота

Все виды табачных изделий смертельно опасны!

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

Минусы курения:

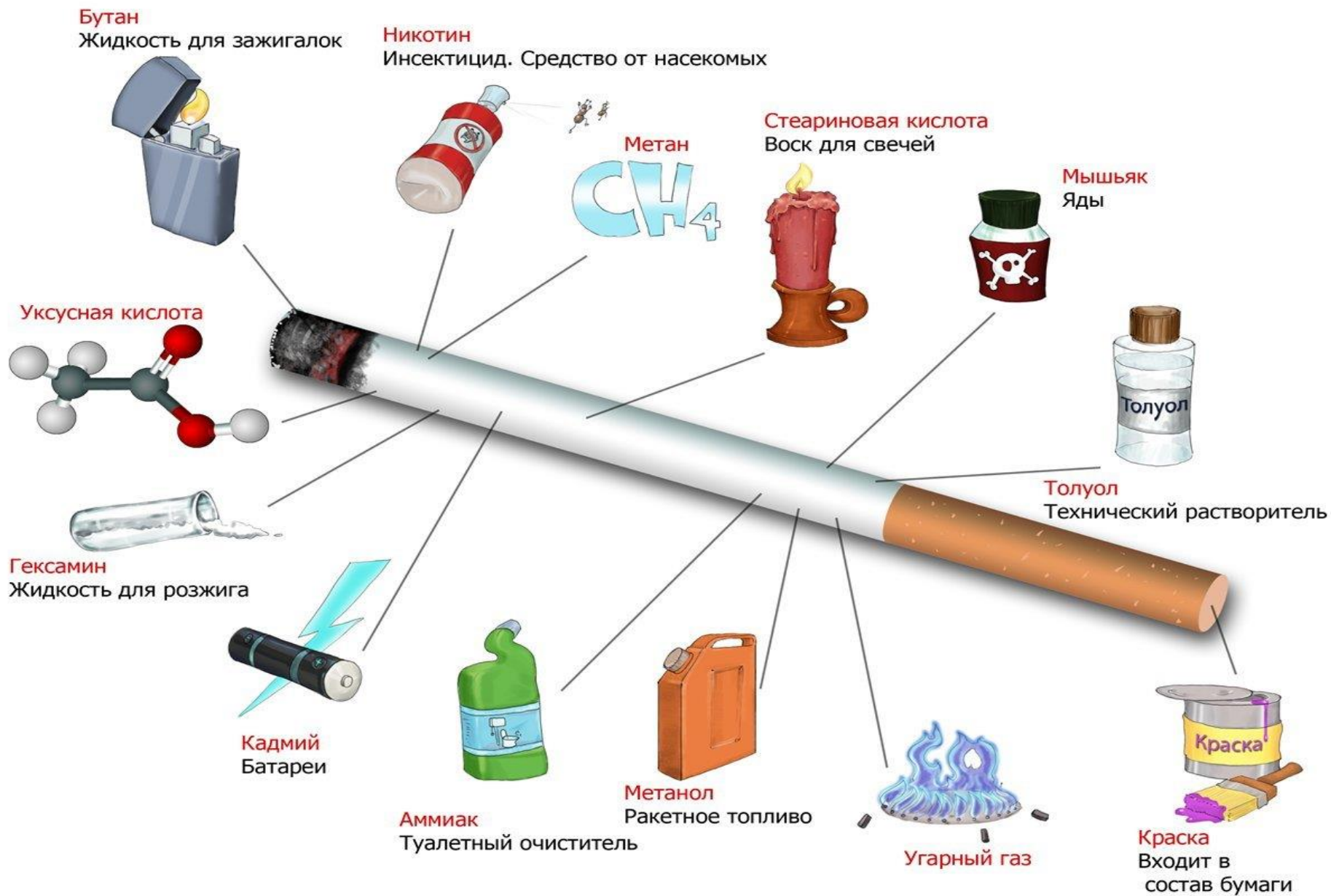
- Инсульт
- Инфаркт
- >20 видов рака
- Зловонное дыхание
- Потемнение эмали зубов
- Преждевременное старение
- Неприятный запах от одежды, волос
- Тяжёлое течение COVID-19

Каждый второй ребёнок страдает

- от вторичного табачного дыма
- Респираторные заболевания
- Сердечно-сосудистые
- Ишемическая болезнь сердца
- Рак лёгких

**БРОСИТЬ КУРИТЬ
=
ПОБЕДИТЬ !**

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ СИГАРЕТА



НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА





ВРЕД АНАЛОГОВ ТАБАЧНОЙ ПРОДУКЦИИ

Вейперы - новый вид курильщиков, которые курят не обычные сигареты, а сигареты с электронной начинкой, уверенные в том, что пар, который они вдыхают менее вреден, чем табачный дым.

Содержание канцерогенов и токсинов

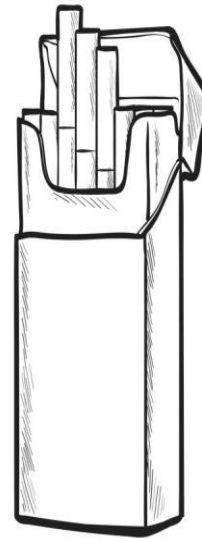
Электронная сигарета



Никотин
Формальдегид
Ацетилацетон
Нитрозамины
Диацетил
Свинец
Никель
Хром
Цинк
(e-сигареты до конца не изучены)



Обычная сигарета



Никотин
Формальдегид
Ацетилацетон
Моноксид углерода
Ароматические амины
Синильная кислота
Оксид азота
Бутадиен
Метанол
Бензол
+ более 200 ядовитых соединений



ПРО ВРЕД ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ

Никотин – вызывает зависимость, негативно влияет на развитие мозга

Пропиленгликоль (пищевая добавка E1520) – также используется для изготовления антифриза, растворителя для краски и искусственного дыма в дымовых машинах

Диэтиленгликоль – токсичное химическое вещество, используется в антифризах, может поражать ткань лёгких

Диацетил – при вдыхании развивается облитерирующий бронхиолит (необратимое поражение лёгких)

Аэрозоль электронных сигарет вызывает раздражение лёгких, гортани и глаз, повышает вероятность респираторных инфекций, в том числе гриппа и COVID-19

Бензол – летучее органическое соединение, содержится в выхлопных газах автомобилей, поражает лёгкие

Ультрамелкие частицы – проникают глубоко в лёгкие

Формальдегид, ацетальдегид – канцерогены

Акролеин – необратимо повреждает лёгкие

Тяжёлые металлы (никель, олово, свинец)

Кадмий – токсичный металл

НЕ КУРИТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!





КУРИТЬ – это не только вредно, но и противозаконно

Федеральный закон от 23.02.2013 г. №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»

Места, где запрещается курение табака, употребление никотинсодержащей продукции и использование кальянов

На территориях и в помещениях для оказания:

- образовательных услуг;
- услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи;
- услуг в области физической культуры и спорта;
- медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг;
- услуг по перевозке пассажиров

В помещениях для оказания:

- жилищных, гостиничных, бытовых услуг;
- услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания;
- услуг торговли, рынков;
- социальных служб;
- услуг общественного питания

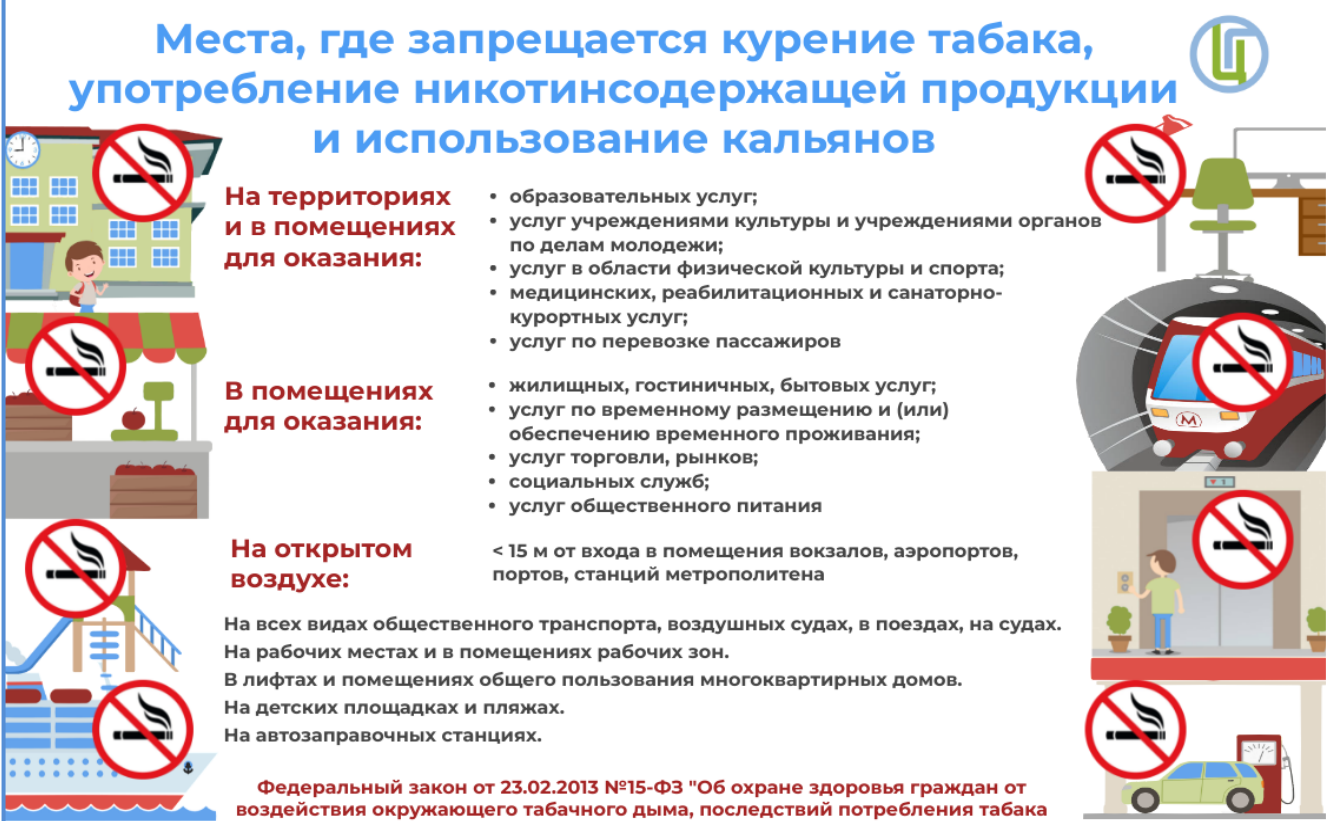
На открытом воздухе:

- < 15 м от входа в помещения вокзалов, аэропортов, портов, станций метрополитена

На всех видах общественного транспорта, воздушных судах, в поездах, на судах.
На рабочих местах и в помещениях рабочих зон.
В лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов.
На детских площадках и пляжах.
На автозаправочных станциях.

Федеральный закон от 23.02.2013 №15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции"

egon.rospotrebnadzor.ru



**Не допускается потребление табака
несовершеннолетними!**



КУРЕНИЕ И НЕСОВЕРШЕННОЛЕТИЕ!



Запрещено вовлекать детей
в процесс потребления табака
или никотинсодержащей продукции

Запрещено потреблять
несовершеннолетним

табак или никотинсодержащую
продукцию

Запрещено продавать
несовершеннолетним

табачную, никотинсодержащую
продукцию, кальян и устройства
для потребления
никотинсодержащей продукции

Продавать только при
предъявлении документа,
удостоверяющего личность
покупателя табачную
или никотинсодержащую
продукцию, кальяны
и устройства для потребления
никотинсодержащей продукции

Отказ продавца при сомнении
в возрасте покупателя
в продаже табачной
или никотинсодержащей
продукции, кальянов
и устройств для потребления
никотинсодержащей продукции.



ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК



ЗДОРОВЫЕ КАНИКУЛЫ



ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

даже если совсем не хочется – вода необходима организму, причем летом объем жидкости нужно увеличить



ВЫБИРАЙ ВОДУ

сладкие газированные напитки содержат избыток добавленного сахара



ПРЕДПОЧИТАЙ

фрукты и овощи сладостям и кондитерским изделиям



ЗДОРОВЫЙ СОН

ложиться и просыпаться примерно в одно время каждый день



МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ

проводи за просмотром телевизора, ограничь использование гаджетов до 1-2 часов в день



ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ

используй свободное время для путешествий, движения



НОСИ ОДЕЖДУ

из натуральных материалов, выбирай хлопковую, легкую и дышащую



ИЩИ ПРОХЛАДУ

укрывайся в тени или в кондиционированном помещении. Тепловой удар наступает быстро



ЗАЩИЩАЙСЯ ОТ НАСЕКОМЫХ

их укусы могут вызвать выраженную аллергическую реакцию, а клещи – переносчики опасных инфекций



Твой Роспотребнадзор



**Будьте здоровы!
Спасибо за
внимание!**

