

# День отказа от курения 18 ноября



# Дата основания

Ежегодно в третий четверг ноября в ряде западных стран мира отмечается **День отказа от курения (No Smoking Day)**. Он был установлен Американским онкологическим обществом (American Cancer Society) в 1977 году.



# День отказа от курения

Этот день приходится на каждый **третий четверг ноября** и обычно ознаменован проведением *различных акций и инициатив по борьбе с курением*, например, повышением осведомленности в отношении связи между табаком и заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной системы, онкологических заболеваний. В этом году международный день отказа от курения приходится на **18 ноября**.



# Суть этого дня

**Цель Международного дня отказа от курения —**

- способствовать снижению распространенности табачной зависимости,
- привлечь к борьбе с курением представителей различных организаций, социальных слоев, врачей различных специальностей,
- повысить осведомленность граждан о вреде курения



Профилактика табакокурения путем информирования общества о пагубном воздействии табака на здоровье.



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Что содержится в сигарете



Каждая сигарета  
отнимает **от 5 до 15**  
**минут жизни!**

**20** ежедневно  
выкуриваемых сигарет  
сокращает жизнь на  
**8-12 лет!**



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Законодательство РФ

## Ситуация

## Наказание

Вы курите в общественном месте, где такие действия запрещены

**500–1500** рублей, минимальный штраф вы получите, если такие действия совершите впервые.

Курение на детской площадке

**2000–3000** рублей

Курение с несовершеннолетними людьми, пропаганда табака, покупка для них сигарет

**1000–2000** рублей

Курение сигарет родителями в присутствии их детей

**2000–3000** рублей



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Шокирующие факты о курении

1. Каждый десятый курильщик со стажем умирает от рака. 90 % случаев рака лёгких связаны с курением.
2. Курение в несколько раз усиливает вредное воздействие других факторов, например алкоголя, и подверженность вирусам типа гриппа.
3. Всего 100 лет назад женщинам, боящимся располнеть беременности, врачи советовали курить – это убивало их здоровье!
4. 95% курильщиков, которым до этого «не хватало силы воли» отказаться от курения, после перенесенного инфаркта миокарда сразу бросают курить.
5. Бросить курить легче, чем кажется. 60% бросивших заявили, что если бы знали, что будет так легко, давно бы бросили.
6. Аллен Карр, автор самой популярной книги «Легкий способ бросить курить», умер от рака легких в 2006 году несмотря на то, что не курил к этому моменту уже 20 лет.
7. В 1588 году житель Вирджинии Томас Харриет начал пропагандировать ежедневное курение табака как путь к общему оздоровлению организма. К сожалению, он сам вскоре умер от рака носа.



# Шокирующие факты о курении

8. Никотина, содержащегося в 5 сигаретах, достаточно, чтобы убить человека. Но организм не способен усвоить его весь, поэтому значительная часть не потребляется.
9. Термин «курение» появился лишь в конце 17 века, до этого его чаще всего называли «сухим пьянством».
10. Никотин назван в честь Жана Нико, французского посла в Португалии, который привез табак и привычку курения во французский суд в середине шестнадцатого века, в качестве лекарственного средства.
11. Табачный дым содержит мышьяк, формальдегид, свинец, оксид азота, окись углерода, аммиака и еще около 43-х известных канцерогенов.
12. Два актера, которые участвовали в популярной рекламе Marlboro Man, умерли от рака лёгких. После чего, сигареты Marlboro получили прозвище «убийца ковбоев».
13. Анти-сигаретный активист и автопроизводитель Генри Форд популяризовал термин «маленький белый работороговец» со ссылкой на табачные компании XX века. И Генри Форд и Томас Эдисон выразили протесты против сигарет, отказываясь нанимать тех, кто курит во время и после работы.





# Когда человек бросает курить...

- Через 20 минут давление и пульс приходят в норму.
- Через 8 часов уровень оксида углерода и никотина в крови уменьшается вдвое.
- Через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода.
- Через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшаются вкус и обоняние.
- Через 72 часа дыхание становится ровным.
- Через 2-12 недель улучшается кровоснабжение.
- Через 3-9 месяцев проблемы с дыханием пропадают вообще.
- Через пять лет вероятность возникновения сердечного приступа в два раза меньше, чем у курильщиков.
- Через 10 лет вероятность возникновения рака лёгких в два раза меньше, чем у курильщиков



# Освободимся от табачного дыма!



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ