

31 мая – Всемирный

“день без табака”



Курить
уже не
модно!

31 мая
Всемирный
день без
табака!



ОТКАЖИСЬ И СЭКОНОМЬ!

30 000 рублей в год!



ОТКАЖИСЬ И СОХРАНИ:

10 - 15 ЛЕТ ЖИЗНИ!

ОТКАЖИСЬ И СБЕРЕГИ!

ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТУ И МОЛОДОСТЬ!

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
без ТАБАКА



**Последний день весны –
ДЕНЬ без ТАБАКА**



31 мая

**Всемирный день
без табака**

Сделай
каждый день
Всемирным днем
без табака

www.who.int/tobacco/ru

Всемирная организация
здравоохранения

31 МАЯ

31 мая Всемирный день без табака



- 31 мая во всем мире проводится международная акция по борьбе с курением – Всемирный день без табака, то есть день, свободный от табачного дыма.
- День без табака установлен в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).
- В этот день проводятся мероприятия, направленные на информирование населения в отношении опасностей, связанных с потреблением табака, деловой практики табачных компаний, деятельности ВОЗ в области борьбы с табачной эпидемией, а также в отношении того, что могут сделать люди во всем мире для отстаивания своих прав на здоровье и здоровую окружающую среду, а также для защиты будущих поколений.



В этой книге доктор Сайдман рассказывает, как вы можете перепрограммировать свое сознание, с максимальной отдачей использовать все имеющиеся в вашем распоряжении средства и к концу месяца полностью избавиться от никотиновой зависимости.

Для широкого круга читателей.

31 МАЯ **ЖИВИ Трезво!**
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА социально-культурный проект

Последствия курения ежегодно приводят к смерти около 6 миллионов человек в мире (из них 600 тысяч пассивных курильщиков)

НЕ КУРИ! ЖИВИ БЕЗ ТАБАКА!
Сигареты, насвай, электронные сигареты, кальяны - УБИВАЮТ.

31 мая – Всемирный день без табака

Курение – одна из наиболее распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу. Это социальная проблема общества, как для его курящей, так и некурящей части.

Как же влияет курение табака на состояние здоровья?



В первую очередь страдают органы дыхания. 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут.



С последствиями курения связан каждый случай детской смертности. Дети курящих матерей в течение первого года жизни в 2 раза чаще болеют бронхитом, воспалением легких, отстают в физическом и психическом развитии.

Курением Вы губите не только себя, но и близких Вам людей, возможно, своих же детей. Не курите при некурящих, особенно при детях! Лучше, чтобы дети вообще не видели, что родители курят. Представьте, в каком положении находится отец, запрещающий курить сыну, если сам он курит? Давно замечено, что в семьях, где родители курят, намного чаще и раньше дети начинают “баловаться” сигаретами, чем в семьях некурящих.



Вторичный дым, или, как еще говорят - пассивное курение или вынужденное курение, может быть причиной сердечных заболеваний, рака легких, астмы, бронхита. Не лишайте здоровья ни в чем неповинных людей!

Каждый волен выбирать между мимолетным удовольствием от курения и уменьшением риска для здоровья, связанным с отказом от этой вредной привычки!

ОСТОРОЖНО! ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Пассивное курение

это пребывание человека в накурленном помещении или рядом с курящим и вдыхание табачного дыма помимо его воли.

В побочном потоке угарного газа больше в 5 раз, дегтя и никотина в 3 раза, бензпирена в 4 раза, аммиака в 46 раз.

КАКОВА ОПАСНОСТЬ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ?

Пассивному курильщику угрожают те же заболевания, что и активному: частые простудные заболевания, бронхиты, бронхиальная астма, кариез, гастрит, болезни сердца и сосудов, рак различной локализации!

ЗАДУМАЙТЕСЬ!

**РИСК РАЗВИТИЯ РАКА В 2 РАЗА БОЛЬШЕ
У ЛИЦ, КОТОРЫХ «ОКУРИВАЛИ»**

У детей курящих родителей чаще развиваются тяжелые формы бронхиальной астмы



**ОТКАЖИСЬ
ОТ КУРЕНИЯ!**

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН № 15-ФЗ
"Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака", ст. 12

ОСТАНОВИ ПЕРЕКУР!



ЕЖЕГОДНО ТЫ
ВЫКУРИВАЕШЬ
БОЛЕЕ 36 000
РУБЛЕЙ И
100 740 МИНУТ
СВОЕЙ ЖИЗНИ*

31.05.2017 ОБМЕНИЙ
СИГАРЕТУ НА КОНФЕТУ

* ПО ОФИЦИАЛЬНОМ ДАННЫМ СТАТИСТИКИ



МЕТАН

ТОЛУОЛ

КАДМИЙ

РАДОН

АЦЕТОН

АММИАК

МЫШЬЯК

МЕТАНОЛ

ИНСУЛЬТ

РАК

ЭМФИЗЕМА

ПЕПТИЧЕСКАЯ
ЯЗВА

НАРУШЕНИЯ
ПОЛОВЫХ
ФУНКЦИЙ

ОСТЕОПОРОЗ

РАННЕЕ
СТАРЕНИЕ

БРОНХИТ

ИШЕМИЧЕСКАЯ
БОЛЕЗНЬ
СЕРДЦА

НЕВРИТ

БЕСПЛОДИЕ

ВЫКИДЫШ



ОТ ПРИЧИН,
СВЯЗАННЫХ
С КУРЕНИЕМ,
В РОССИИ
ЕЖЕГОДНО
УМИРАЮТ
БОЛЕЕ
300
ТЫСЯЧ
ЧЕЛОВЕК

В МИРОВОМ МАСШТАБЕ
УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА
ЯВЛЯЕТСЯ ВТОРОЙ
ПОСЛЕ ГИПЕРТЕНЗИИ
ПРИЧИНОЙ
МЕДЛЕННОЙ И МУЧИТЕЛЬНОЙ
СМЕРТИ.
В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ
ОТ КУРЕНИЯ
УМИРАЕТ
ОДИН ИЗ ДЕСЯТИ
ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ
ВО ВСЁМ МИРЕ



БРОСАЙТЕ КУРИТЬ СЕЙЧАС!

Что произойдет с вашим организмом, если вы бросите курить прямо сейчас



20 минут

Через 20 минут кровяное давление и пульс возвращаются к величинам некурящего человека.



8 часов

Через 8 часов уровень никотина и угарного газа в крови уменьшаются наполовину, уровень кислорода увеличивается до нормальных величин.



24 часа

Через 24 часа угарный газ полностью выводится из организма, легкие начинают очищаться от накопленных смол.



48 часов

Через 48 часов в организме не остается никотина. Восстанавливается чувствительность к вкусам и запахам.



72 часа

Через 72 часа дыхание становится более свободным, исчезают трудности в виде хрипов, кашля. Бронхи расслабляются, уровень энергии в организме увеличивается.



2-12 недель

Через 2-12 недель уровень кровообращения увеличивается, физические нагрузки даются легче.



3-9 месяцев

Через 3-9 месяцев полностью исчезают трудности с дыханием (кашель, хрип), объем и эффективность легких возрастают на 10%.



1 год

Через 1 год риск сердечного приступа уменьшается вдвое.



10 лет

Через 10 лет риск рака легких уменьшается наполовину.

Всемирный день без табака



Примите решение «Не КУРИТЬ». Заключи договор с самим собой. Для этого необходимо серьезное обоснование «я сознательно хочу бросить курить, потому что понимаю, что это вредно для меня». Измени свой образ жизни. Правильно распределяй силы в борьбе с курением. Осуществляй контроль за своим состоянием и желанием. При необходимости используй фармакологические средства, никотиновые

жвачки и т.д.

Если бросив курить, вы через некоторое время снова начали курить, не отчаиваетесь, не записывайте себя в неудачники. Верьте в свои силы, повторяйте попытки отказаться от курения, и вы добьетесь успеха.

Бросайте курить немедленно! В противном случае вы привыкните к одышке, кашлю по утрам, частым простудам, утратите трудоспособность и станете относить это на счет возраста. Но наступит момент, когда одышка перейдет в такую тяжелую форму, что Вы окажетесь в инвалидной коляске.

Положительные результаты отказа от курения:

Уменьшение вероятности развития сердечно-сосудистых заболеваний, язвы желудка, бронхита, рака легких и эмфиземы. Экономия денег. Отсутствие переполненных пепельниц в доме, следов никотина на руках и зубах и неприятного запаха от волос и одежды. Возможность полноценный здоровый образ жизни, заниматься спортом.

Хороший пример собственным детям.

Возможность больше уважать себя и с гордостью говорить



«Нет, спасибо, я не курю».



Во всем мире около

226
МИЛЛИОНОВ

**взрослых
потребителей табака
живут в бедности.**



В странах с низким уровнем дохода домохозяйства иногда тратят **на табачные изделия более 10% своего дохода**, а это означает, что у них остается меньше средств на покупку продуктов питания, образование детей и оплату медицинских услуг.



Заболевания, связанные с употреблением табака, включая сердечно-сосудистые заболевания, заболевания легких и рак, оставляют многие семьи без кормильцев, в то же время провоцируя все более высокие **медицинские расходы**.





НИКОТИН – ВСЕГДА ЯД!

Всё большую популярность завоевывают электронные сигареты и кальяны. Зависимость от никотина при курении электронных сигарет и кальяна развивается точно так же, как и при курении обычных сигарет, способствуя возникновению заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы, мужского бесплодия и др.

Вред и последствия курения электронных сигарет

- Бесконтрольное употребление приводит к передозировке никотина и отравлению.
- Вызывают раздражение глаз и дыхательных путей; иногда взрываются и могут стать причиной ожогов в области лица, рук, бедер и паха.
- Аэрозоль электронных сигарет – не просто «водяной пар». Он состоит из более мелких частиц, чем сигаретный дым и более глубоко проникает в дыхательные пути; содержит никотин и другие токсины, канцерогены, опасные для окружающих, в том числе для беременных женщин и детей.



- Курильщики, которые не могут или не хотят отказаться от курения и прибегают к потреблению электронных сигарет, как меньшему из зол, рискуют стать «двойными» курильщиками, т. е. продолжают курить обычные сигареты в сочетании с электронными.
- Их использование не способствует прекращению курения.



Кальян – приспособление для курения ароматизированного табака

- За полчаса курения кальяна человек может «скурить» эквивалент пачки сигарет.
- Пассивное курение при курении кальянов очень вредно. Выбрасывается и поглощается большое количество не только никотина, но и угарного газа, токсических веществ, превышая уровень чем при курении сигарет.
- Кальянный дым даже от бестабачных продуктов также опасен и содержит те же токсичные вещества.
- Любители кальяна склонны использовать другие психоактивные вещества: алкоголь и наркотики. Пристрастие к курению кальяна постепенно приводит к курению сигарет.
- Через курение общественного кальяна можно заразиться туберкулезом, гепатитом А, гриппом, герпесом.



- Натуральные ароматизаторы часто заменяются искусственными аналогами. В табаке могут оказаться и ядовитые вещества, и тяжелые металлы.

Решили бросить курить и нужна поддержка? Отправьте СМС со словом НЕКУРЮ на номер 5253, «горячая линия» по отказу от курения 8-800-200-0-200. Не бойтесь обратиться за помощью в наркологический диспансер – курильщиков на учёт не ставят!

