

СИГАРЕТА ДЕЛАЕТ ТЕБЯ СЛАБЫМ

памятка о вреде курения

«Табак приносит вред телу,
разрушает разум, оглуляет
целые нации»

Оноре де Бальзак



КУРЕНИЕ

убежище для болезней и страданий

КУРЕНИЕ

вредная привычка, которая наносит серьёзный
ущерб здоровью человека

ОНО ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ:

- сердечно-сосудистых заболеваний: ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт
- хронических заболеваний лёгких: хронический бронхит, эмфизема, пневмония
- рака: рак лёгких, гортани, пищевода, мочевого пузыря, поджелудочной железы
- астмы, диабета, остеопороза, бесплодия

«Курение не совместимо с творческой
работой - от него тупеешь»

Иоганн Гёте

СИГАРЕТНЫЙ ДЫМ

коктейль из ядов и химических веществ

В сигаретном дыме содержится более 4000 химических веществ, включая

- Радиоактивный свинец - 210
- Никотин – используется для борьбы с насекомыми - вредителями в сельском хозяйстве
- Смолы - для производства лакокрасочных материалов
- Висмут-210 - в полупроводниковых материалах
- Угарный газ - для производства генераторных газов, применяемых в промышленности
- Цианистый водород – яд
- Ацетальдегид - в производстве химических веществ
- Формальдегид - в производстве клея
- Аммиак - при производстве чистящих средств
- Бензол - в производстве пластмассы
- Тoluол - в производстве растворителей, красок
- Кадмий - используется ювелирами для соединения деталей украшений



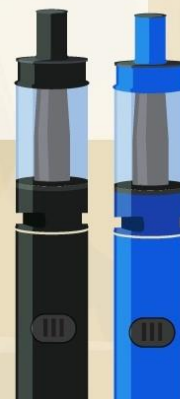
ВЕЙПЫ

скрытая угроза для здоровья

Вейпы /электронные сигареты,
мини-кальяны

- вызывают психологическую зависимость
- вызывают никотиновую зависимость
- не являются альтернативой курению обычных сигарет
- могут вызвать рак, заболевания лёгких и сердца
- оказывают негативное влияние на мозг, особенно у подростков (это может привести к проблемам с обучением и памятью)
- провоцируют задержку умственного и физического развития

! Если вы используете одно устройство с кем-то другим, есть риск заразиться гепатитом или туберкулёзом



ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ

яд в красивой упаковке

Состав жидкости для вейпов содержит:

- жидкий никотин - сильнодействующий нейротоксин и кардиотоксин
- пропиленгликоль - используется в химической промышленности
- натуральный (овощной) глицерин – применяется при производстве моющих средств и синтетических материалов
- ароматизаторы - вызывают аллергию, расстройство желудка, кожные заболевания, канцерогенные, запрещённые

Попробовав из любопытства, быстро становишься постоянным курильщиком, совмещая электронные и обычные табачные изделия.

! **ПОМНИ**
Курение в любой форме вредно для здоровья



ВОЗДУХ

который может быть опасен

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

- вдыхание воздуха, содержащего дым от сгорания табака
- неприятный запах
- серьёзная угроза для здоровья

МОЖЕТ ПРИВЕСТИ

- к развитию астмы, бронхита, пневмонии, сердечных заболеваний, рака



ВАЖНО

- бороться с пассивным курением
- избегать мест, где курят
- использовать специальные фильтры для очистки воздуха от табачного дыма
- создавать безопасную среду: требовать от окружающих соблюдения закона о запрете курения в общественных местах



НИКОТИНОВОЕ РАБСТВО

как вырваться на свободу

- **НАЙДИ МОТИВАЦИЮ**
Забота о здоровье, желание сэкономить деньги или улучшить качество жизни
- **РАЗРАБОТАЙ ПЛАН**
Постепенное снижение количества сигарет или полный отказ сразу
- **ИЗМЕНИ ОБРАЗ ЖИЗНИ**
Избавься от всего, что связано с курением: пепельницы, зажигалки, одежды с запахом табака
- **ПОДДЕРЖКА БЛИЗКИХ**
Расскажи близким о своём решении, пусть они окажут поддержку и помогут преодолеть трудности
- **ЗАМЕНИ ПРИВЫЧКУ**
занятия спортом, чтение книг, прогулки на свежем воздухе
- **ОБРАТИСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ**
если отказаться от курения самостоятельно трудно, обратись к врачу или психотерапевту

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

сложный, но необходимый шаг
к улучшению здоровья и качества жизни

