

## Безопасного курения не существует!

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

**Употребление табака – 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!**



**Не привыкайте к табачному зелью!**

Никогда не берите сигарету из: любопытства, хвастовства, легкомыслия или в порядке пробы. Это неоправданно опасно и может привести к табакозависимости.

## Если отказаться от курения, начинается обратный отсчёт

**20 минут** – артериальное давление восстановится.

**2 дня** – никотин выведен из организма, обоняние и вкусовые рецепторы придут в норму.

**1 неделя** – вернётся здоровый цвет лица.

**2 недели** – кровообращение улучшится, что снизит риск многих заболеваний.

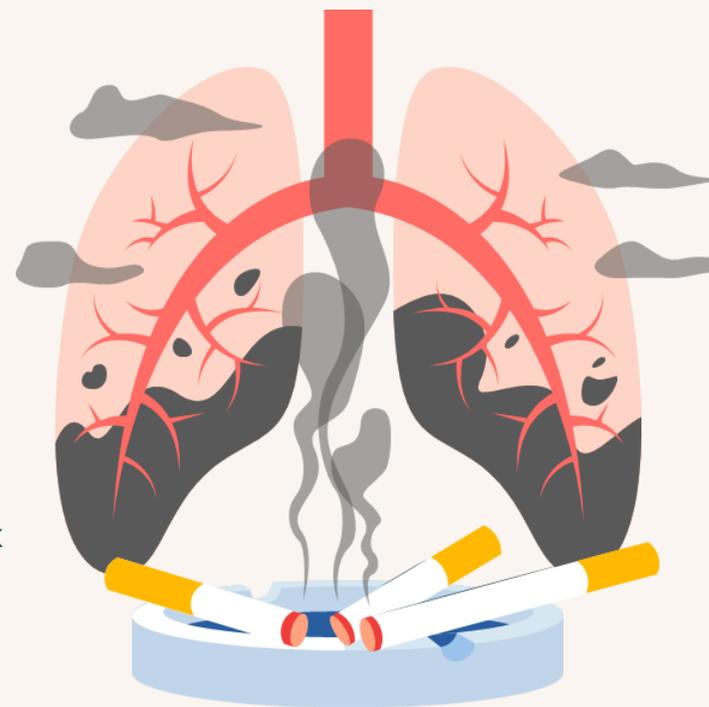
**6 месяцев** – объём лёгких увеличится, вы почувствуете прилив энергии и повышение общего тонуса.

**3-9 месяцев** – кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут.

**1 год** – риск сердечного приступа снизится наполовину. На 7 лет увеличится продолжительность жизни.

**5 лет** – риск инсульта станет таким же как у некурящего человека.

**10 лет** – риск рака лёгких станет таким же как у некурящего человека.

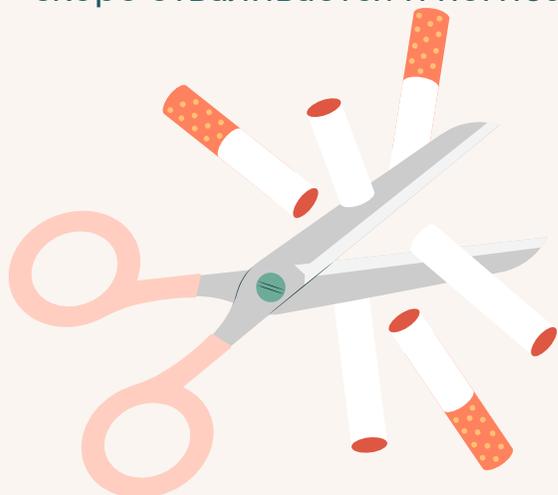


## Школьникам о вреде курения

Будьте здоровы и цените каждое мгновение этой жизни!

## Задумайся!

- Если смочить никотином конец стеклянной палочки и прикоснуться к клюву воробья, птица погибнет.
- Капля никотина в аквариуме убивает всех рыб в нём.
- Если заядлому курильщику поставить пиявку, то она очень скоро отваливается и погибает.



По данным Всемирной организации здравоохранения, на долю табака приходится **одна из десяти смертей** среди взрослого населения. К 2030 году этот показатель будет составлять один к шести, или **10 млн. смертей в год** – а это больше, чем какая-либо другая отдельно взятая причина преждевременной смерти!

- **Курение** – это психологическое расстройство, основными признаками которого являются привычка к периодическому закуриванию в определённых ситуациях, потребность в курении и сам процесс курения табака.
- В состав табачного дыма, образующегося при курении, входит **более 4000 негативно влияющих на здоровье компонентов**. Среди них – никотин, угарный газ, смолы.
- Никотин в чистом виде – это **яд нервнопаралитического действия**, легко проникающий через слизистые оболочки полости рта, носа, бронхов, желудка и нарушающий основные моторные функции организма: дыхание, сокращение сердечной мышцы и мышечной активности в целом.



## Влияние курения на организм



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;
- преждевременную смерть.

У детей, подвергающихся воздействию пассивного курения, повышается риск астмы и респираторных заболеваний.