

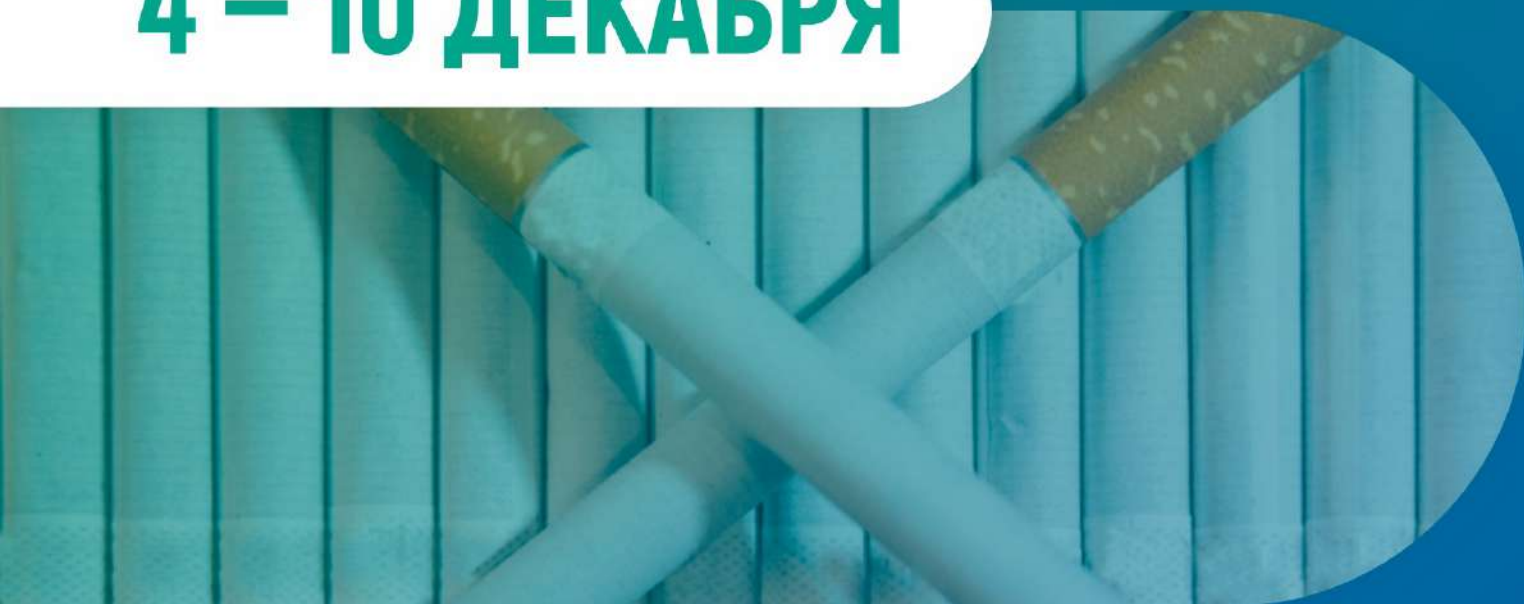
 Минздрав Республики Коми



Служба
здоровья

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ НИКОТИНСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ

4 – 10 ДЕКАБРЯ



ЧТО СОДЕРЖИТСЯ В СИГАРЕТЕ?

- никотин (вызывает зависимость)
- раздражающие вещества
(повреждают дыхательные пути)
- канцерогенные вещества
(увеличивают риск развития различных злокачественных новообразований)
- угарный газ (способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний)
- СМОЛЫ

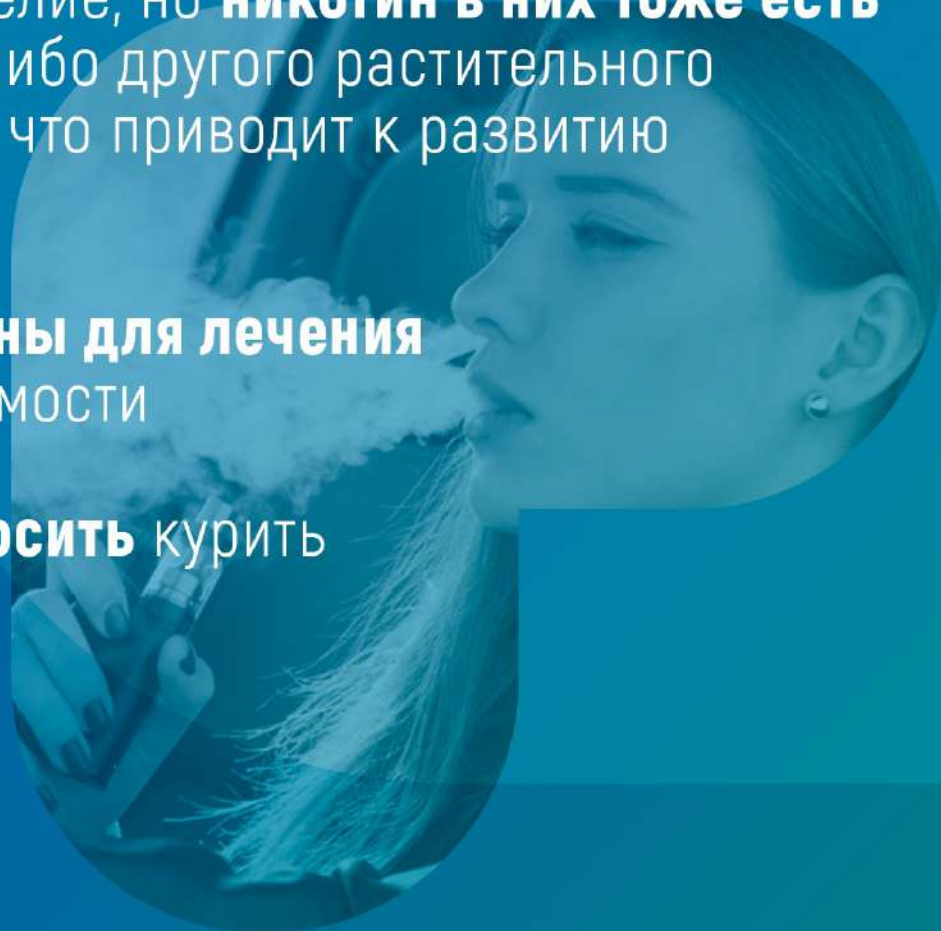
ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- онкологические заболевания (рак легких)
- болезни органов дыхания (ХОБЛ, бронхиальная астма)
- сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт миокарда, инсульт)
- сахарный диабет
- импотенция и бесплодие



ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ПРО ЭЛЕКТРОННЫЕ УСТРОЙСТВА ДОСТАВКИ НИКОТИНА?

- Не табачное изделие, но **НИКОТИН В НИХ ТОЖЕ ЕСТЬ** (синтетический либо другого растительного происхождения), что приводит к развитию зависимости
- **Не предназначены для лечения** табачной зависимости
- **Не помогают бросить** курить



ОСТОРОЖНО! ОПАСНО!

Любое устройство доставки никотина содержит **токсические химикаты** и **канцерогены** (карболовые соединения, тяжелые металлы и др.) и сам никотин

Входящие в состав электронной жидкости ароматизаторы, вкусовые добавки и глицерин способны **приводить к воспалению дыхательных путей**

**ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ
НЕ ЯВЛЯЮТСЯ БЕЗОПАСНЫМИ
ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА!**

ВТОРИЧНЫЙ И ТРЕТИЧНЫЙ ДЫМ

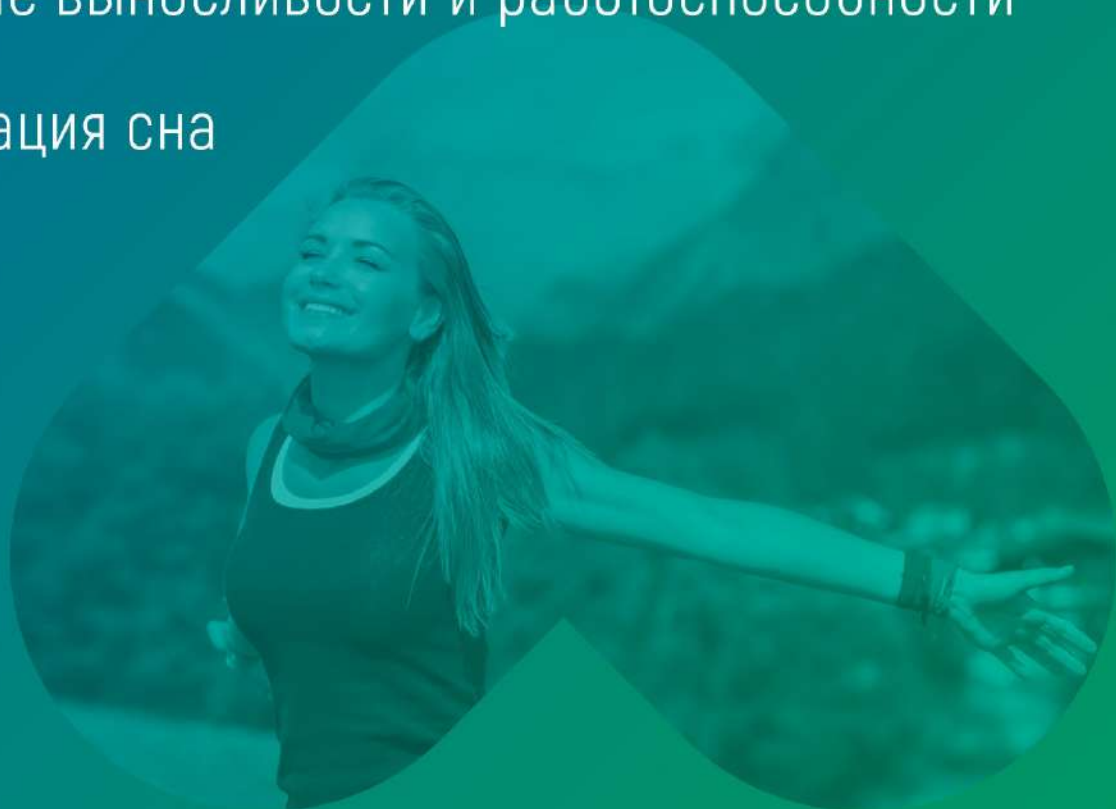
Вторичный дым – дым, который клубится с кончика горячей сигареты, и дым, что выдыхает курящий

Вторичный табачный дым оседает на стенах, коврах, обивке салона автомобилей, мебели. Так формируется **третичный табачный дым**

Такое пассивное курение представляет **гораздо большую опасность для здоровья** ввиду большей токсичности и высокой концентрации вредных веществ

ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

- ▲ Улучшение самочувствия и состояния здоровья
- ▲ Улучшение вкусовых и обонятельных ощущений
- ▲ Повышение выносливости и работоспособности
- ▲ Нормализация сна



КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ?

«ГОРЯЧИЕ ЛИНИИ» ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

Федеральная «горячая линия»

8 (800) 200-0-200, доб. 1

«Горячая линия» Республики Коми


8 (8212) 20-10-79 (ВТ и ЧТ с 14:00 до 16:00)

«Горячие линии» в поликлиниках

ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ В:

- кабинеты по отказу от курения в поликлинике по месту жительства
- кабинеты/отделения медицинской профилактики в поликлинике по месту жительства
- больницы, диспансеры, ФАП и другие медорганизации

**БРОСИТЬ КУРИТЬ
НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!**

A close-up photograph of a hand holding a lit cigarette. The hand is positioned in the lower right quadrant of the frame. In the background, a pack of cigarettes is visible, slightly out of focus. The entire image is overlaid with a semi-transparent teal gradient. The text is in a bold, white, sans-serif font.

**ОТКАЖИСЬ
ОТ КУРЕНИЯ –
СОХРАНИ
ЗДОРОВЬЕ!**