

**Содержание канцерогенов и токсинов**

Электронная сигарета	Обычная сигарета
Никотин	Никотин
Пропиленгликоль	Формальдегид
Глицерин	Ацетальдегид
Формальдегид	Моноксид углерода
Ацетилацетон	Ароматические амины
Нитрозамины	Синильная кислота
Диацетил	Оксид азота
Свинец, Никель	Бутадиен
Хром, Цинк	Метанол
	Бензол

ЭС до конца не исследованы +200 ядовитых соединений

*За увлечение курением приходится платить слишком дорого, так как вместе с табаком постепенно «выкуривают» самое драгоценное — ЗДОРОВЬЕ.*

**Влияние вейпов и электронных сигарет на организм:**

- Ухудшается память, возможно возникновение нарушения мелкой моторики и координации движений. Нарушаются познавательные процессы – память, мышление, воображение.





**КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...**

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ, ВОСТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

...через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ!

**Сделай правильный выбор!**



**ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ- ПОЗВОНИТЕ НАМ!!!**

«Телефон доверия»  
5-28-01

Телефон «Горячей линии»  
5-28-76

Государственное учреждение  
«Территориальный центр  
социального обслуживания  
населения Дубровенского района»

*Хочу жить  
ДОЛГО*



*Дай здоровью шанс!*

*г.Дубровно*

# ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ

 <b>Кожа</b> бледно-серый цвет лица, дряблая кожа	 <b>Зубы</b> желтый цвет
 <b>Мозг</b> инсульт	 <b>Легкие</b> эмфизема, рак, хроническая болезнь легких
 <b>Гортань, трахея</b> воспаление, рак	 <b>Сердце</b> спазм сосудов, болезнь артерий, ишемия

## КУРЕНИЕ - социальная проблема общества

### Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения!

- Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.
- Кролик погибает от 1/4 капли никотина.
- Собака - от 1/2 капли.
- Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.



## ЗАПОМНИТЕ!!!

- Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.
- Курение вызывает серьёзные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.
- Изнуряющий кашель и мокрота – постоянные спутники курильщика.
- Сердце человека, зависящего от сигарет, изнашивается намного быстрее за счёт более частых сердечных сокращений.

## ПОДУМАЙТЕ О ПОСЛЕДСТВИЯХ



## Риски от курения

Курение может повредить каждую часть вашего тела



### Вред пассивного курения



Что касается вреда курения для здоровья, 48% пассивных курильщиков жаловались на раздражение глаз, 35% — на раздражение слизистой оболочки носа, наступающее вследствие пассивного курения, 30% — на кашель, сухость в горле и чихание, около 5% — на обострение предшествовавших легочных поражений, 3% — на ухудшение сердечно-сосудистых заболеваний. Еще 10% утверждали, что они подвержены аллергии к табачному дыму.



**СЛОМАЙ СИГАРЕТУ, СОХРАНИ ЖИЗНЬ!**

**НАШ ВЫБОР-ЖИЗНЬ!**