



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

**Курение - это не просто
вредная привычка,
это зависимость от никотина!**





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



По данным ВОЗ,
употребление табака -
фактор риска, который
ежегодно **убивает**
8,7 млн человек.

**1,3 МЛН СМЕРТЕЙ ОТ ТАБАКА ПРИХОДИТСЯ
НА ПАССИВНЫХ КУРИЛЬЩИКОВ**

**! Женщины и дети особенно уязвимы к воздействию
табачного дыма.**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

По сравнению с некурящими, регулярно курящие люди в 13 раз чаще страдают болезнями сердца, в 10 раз - язвой желудка.



КУРИЛЬЩИКИ СОСТАВЛЯЮТ 96-100% ВСЕХ БОЛЬНЫХ РАКОМ ЛЕГКИХ!

Каждый седьмой, кто курит длительное время, имеет заболевания кровеносных сосудов.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

В состав 95% смесей для вейпов входит никотин. Его содержание не меньше, чем в сигарете, а иногда даже больше.

Вдыхание синтетического никотина с помощью электронных устройств приводит к более жестким негативным последствиям, чем при обычном табакокурении.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Бросить курить - самое лучшее решение!

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

**Резко прекратите
курить в выбранный
день.**

Этот способ подойдет
тем, кто не готов
растягивать процесс
отказа от сигарет.

ВТОРОЙ СПОСОБ

**Сокращайте кол-во
выкуриваемых
сигарет, пока оно не
дойдет до нуля.**

Это самый "мягкий"
способ, который
позволяет постепенно
привыкнуть к меньшему
потреблению никотина.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Медикаментозная или заместительная терапия помогает бросить курить



Никотиновая жевательная резинка, таблетки, пластыри, назначенные врачом, значительно повышают шансы на успех!

**Федеральная “горячая линия” по отказу от курения
по номеру: 8 800 200-0-200.**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Важно знать, что не существует безопасной сигареты и безопасной интенсивности курения.

ЕДИНСТВЕННЫМ И НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ СПОСОБОМ СНИЖЕНИЯ ОПАСНОСТИ ТАБАКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ОСТАЕТСЯ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ!

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики им. Углова Ф.Г.»

