

ПАМЯТКА

# Бонусы для некурящих

31 МАЯ – ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ.

ЧЕМ НЕ ПОВОД ОСТАВИТЬ ВРЕДНУЮ ПРИВЫЧКУ В ПРОШЛОМ!

Сотрудники газеты «Знамя труда» не курят и призывают своих читателей вести здоровый образ жизни. В преддверии Дня отказа от курения мы собрали несколько бонусов, которые получит человек, отказавшись от пагубной привычки.



Кожа приобретает красивый оттенок, человек выглядит здоровее и моложе



Прилив сил и энергии



Уровень холестерина постепенно снижается



Со временем репродуктивная функция женщин приходит в норму



Значительно улучшается зрение благодаря частичному восстановлению закупоренных сосудов глазного дна.



Повышается иммунитет



Человек чувствует себя бодрее, веселее, здоровее



Раны, царапины заживают в разы быстрее



Экономия финансов



Заметно снижается риск импотенции

Итак, человек, отказавшись от курения (и не важно, произошло это 31 мая или в любой другой день в году) улучшает свое здоровье, положение в обществе, образ жизни и мыслей.

# СКАЖИ



## Борьба с курением —

это борьба за здоровье человека, за воспитание сознательного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья.

Как не погубить себя:

- помнить, что никотин — это яд, вызывающий наркологическую зависимость;
- стараться меньше находиться в помещениях, где курят;
- взаимодействовать с людьми, которые не увлечены этой вредной привычкой;
- заниматься спортом, вести здоровый образ жизни;
- сформировать собственную мотивацию на отказ от курения.

# КАТАСТРОФИЧЕСКИ

# НЕЕТ!

## ВСЕ ЧТО ТЫ НЕ ПОДОЗРЕВАЛ ОБ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТАХ

В условиях, когда курение в общественных местах всё больше ограничивается, а цены на табак ощутимо повышаются, все более популярными становятся электронные сигареты.

Многие уверены в том, что вред от электронных сигарет намного меньше, чем от обычных. А в Интернете появилось огромное количество статей, доказывающих, что такой вид курения не только безвреден, но и даже в некотором роде полезен.

А действительно, задумывались ли вы о том, электронные сигареты вредны или нет?



**Электронная сигарета** - устройство, разработанное в качестве альтернативы обычным сигаретам, по принципу работы напоминает ингалятор. В основе устройства лежит генератор холодного пара. Пар выделяется из ароматизированной жидкости, заправленной в картриджи. Картриджи делятся на группы по содержанию никотина: крепкий, средний, легкий, безникотиновый. По утверждениям производителей, электронная сигарета позволяет контролировать как физическую (картриджи с разным содержанием никотина), так и психологическую (воспроизведение ритуала курения) зависимость.

Учеными-исследователями из Американской организации FDA (Food and Drug Administration) было доказано присутствие в жидкости для электронных сигарет канцерогенных веществ. При этом концентрация веществ, провоцирующих развитие онкологических заболеваний, соответствует их содержанию в обычной сигарете. Устройства, созданные как безопасная для здоровья альтернатива курению сигарет, содержат опасные токсины.

### **ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ НАНОСЯТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ОБЫЧНЫЕ СИГАРЕТЫ**

В соответствии с отчетом FDA, в рамках лабораторных исследований 19 видов электронных сигарет от разных производителей, было выявлено высокое содержание в их дыме различных химикатов, в том числе, таких, как диэтиленгликоль, входящего в состав антифриза, и нитрозаминов, приводящих к возникновению рака. Кроме того, экспертиза доказала наличие примеси никотина даже в составе наполнителя тех устройств, где, по заверениям производителей, его нет.

## ВРЕДНА ЛИ ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА

### **ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ**



Вред от никотина из электронных сигарет такой же, как и от обычных. Если курить в закрытом помещении, то воздух насыщается никотином. Когда же в таком помещении находятся другие люди, они вынуждены дышать этим наркотиком. И пусть концентрация его в воздухе будет не очень высокая, но все же он успевает подействовать на людей его вдыхающих. Ведь безопасного количества никотина для человека не существует.

### **ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ**



Никотин и беременность, равно как и рождение здорового, крепкого малыша — вещи абсолютно не совместимые. Даже малые дозы никотина серьезно вредят здоровью женщины и ребёнка. Не существует никакой, даже теоретически минимальной дозы никотина, безопасной для человека. А уж тем более для беременной женщины. Так что применение электронных сигарет во время беременности абсолютно не допустимо.

### **ДЛЯ ДЕТЕЙ**



Покупателей электронных сигарет интересует, вредна ли она для детей, если они пребывают рядом с курящим.

Да, вредна: ведь дети будут вынуждены вдыхать никотин. А детский организм намного более уязвим к этому наркотическому яду, чем взрослого. Вывод один — ни в коем случае нельзя употреблять электронные сигареты, если рядом с вами ребёнок.

### **НАЛИЧИЕ В ЭЛЕКТРОННОЙ СИГАРЕТЕ**

## **НАРКОТИКА - НИКОТИНА**

### **ДЕЛАЕТ ЕЁ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕСЬМА ОПАСНЫМ**

# ВСЯ ПРАВДА ОБ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТАХ

## ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Электронная сигарета – ингалятор, имитирующий процесс курения, выпускающий водяной пар. «Курение» электронной сигареты - ВЕЙПИНГ.



## ЧТО ВДЫХАЕТ ЧЕЛОВЕК?

Жидкость для «курения», которая состоит из основы (пропиленгликоль или пищевой глицерин) и ароматизатора, имитирующего запах дорогих сортов табака, а также может включать в себя синтетический никотин.

Картриджи – сменные герметичные контейнеры с жидкостью для «курения» делятся на четыре типа по содержанию в них никотина: HIGH (высокое), MEDIUM (среднее), LOW (низкое), NO (нулевое, без никотина).

## ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ВЕЙПИНГЕ НА САМОМ ДЕЛЕ



Увеличивается кровоточивость десен



Ускоряет всасывание никотина



Привычка курить не исчезает, появляется зависимость от парения



Электронные сигареты не сертифицированы ВОЗ



Большое количество подделок



Пропиленгликоль, входящий в состав жидкости для «курения», может вызывать аллергию



Формальдегид, высвобождающийся при парении вызывает изменение нервной системы, повреждает головной мозг



Акролеин разрушает слизистую оболочку глаз и дыхательных путей



# ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ

## *Мифы и правда*

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Так ли это?



### **МИФ 1:** электронные сигареты безвредны и их можно курить вместо обычных сигарет

*Безопасны?*

- Электронные сигареты не безопасны – их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (карболовые соединения, тяжёлые металлы)
- Состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости.
- Содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина – мощный нейротоксин, который при попадании в организм через кожу или желудок способен вызвать тяжёлые отравления вплоть до смертельного исхода.

### **МИФ 2:** они безвредны для окружающих, их можно курить там, где курить нельзя

*Безвредны?*

- Пары, выпускаемые электронными сигаретами, не безвредны для окружающих. Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет делает их очень опасными для окружающих.
- Курить электронные сигареты в местах, запрещённых для курения, нельзя, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено Федеральным законом № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

### **МИФ 3:** они помогают бросить курить

- Нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости. Напротив, серьёзные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от табака.

# ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ

Безусловно, выдыхаемый пар от вейпа не содержит такого большого набора канцерогенных смол, но и безвредным его назвать трудно.



## ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В паре содержатся потенциально вредные химические вещества, которые могут способствовать развитию рака



## ВРЕД ДЕТЯМ

Дети, вдыхающие пар, рискуют получить дозу вредных веществ, никотиновую зависимость, аффективные расстройства и ослабление импульсного контроля



## ПРОБЛЕМА С ЛЕГКИМИ

Диацетил, содержащийся в паре электронных сигарет, может вызывать хрупкость легочной ткани



# СКАЖИ «НЕТ» табакокурению!



## Правда о курении



# Бджа затяжка - и это у вас в легких!

## Подумайте!

Вдыхание бутана вызывает удушье и сердечную аритмию

**Кадмий**



Соединения кадмия ядовиты. Особенно опасным случаем является вдыхание паров его оксида (CdO). Вдыхание в течение 1 минуты воздуха с содержанием 2,5 г/м<sup>3</sup> окиси кадмия, или 30 секунд при концентрации 5 г/м<sup>3</sup> является смертельным.

**Бутан**

**Угарный газ**

газ

**Гексамин**

Его применение в больших дозах может вызвать раздражение желудка или мочевого пузыря.

**Клей**

**Аммоний**



**Бумага**

**Метанол**

Метанол — яд, действующий на нервную и сосудистую системы. Приём внутрь 5—10 мл метанола приводит к тяжёлому отравлению, а 30 граммов и более — к смерти

**Метан**



**Краска**

**Никотин**

Никотин чрезвычайно токсичен для насекомых и теплокровных животных. Действует как нейротоксин, вызывая паралич нервной системы (остановка дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть).

Средняя летальная доза для человека — 0,5–1 мг/кг



originalidea.ru



**Мышьяк**

Мышьяк и все его соединения ядовиты. Смертельная доза мышьяка для человека составляет 50-170 мг (1,4 мг/кг массы тела)



## ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ ТАБАК

Вызывает раздражение слизистой рта и гортани, пожелтение зубов, кариес. При попадании со слюной в желудок поражает органы пищеварения, провоцирует рак поджелудочной железы



## САХАР

Используется как консервант, вредного воздействия не оказывает



## ПИЦЦЕВЫЕ АРОМАТИЗАТОРЫ

Синтетические аналоги могут вызывать поражение печени и других внутренних органов



## СОЛЬ

Используется как консервант, вредного воздействия не оказывает



## УВЛАЖНИТЕЛИ

Данных о воздействии на организм нет