

Начни новую жизнь! Дыши легко! Живи свободно!

- Решительно настрой себя на отказ от курения.
- Составь себе список доводов в пользу твоего отказа.
- Избавься от сигаретных пачек, зажигалок, спичек.
- Сообщи окружающим, что ты не куришь.
- Избегай общения с курильщиками.
- Заведи копилку и откладывай в нее деньги, которые ежедневно тратил на сигареты.
- Больше физической активности - это не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание, снимает напряжение.
- Никогда не кури за компанию, стоит позволить себе одну сигарету, и за ней последует вторая, третья...
- Пей больше жидкости, исключая крепкий чай, кофе и алкоголь.
- Желание закурить приходит волнообразно, постарайся пережить такой приступ без сигареты.
- При появлении сильного желания закурить, сделай глубокий вдох и задержи дыхание на 10 секунд, затем выдохни.
- Запасись мятной карамелью, семечками и т.п.
- Употребляй их при появлении желания курить.
- Оглянись и вспомни, что каждый день, свободный от сигарет, приносит пользу твоему здоровью.



*Если у тебя есть вопросы,
тебе нужен совет, помощь, обращайтесь
к специалистам:*

КГБУЗ «Алтайский краевой
наркологический диспансер»

Адрес: г.Барнаул, ул. Льва Толстого, 23, каб. 43
Тел.: 63-38-95

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите
их прав администрации Октябрьского района
города Барнаула

Адрес: г.Барнаул,
пр-кт Комсомольский, 108а, каб. 5
Адрес электронной почты: kdn@okt.barnaul-adm.ru
Тел.: 24-97-90; 24-98-28,



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122
КРУГЛОСУТОЧНЫЙ



**Ты дышишь
легко и свободно,
свободно живешь
и развиваешься**



ОСТОРОЖНО, электронные сигареты!

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Как к этому относиться?

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Как к этому относиться?

ЧЕМ ОПАСНЫ ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ?

Основная опасность - это поддерживаемые табачными компаниями мифы, связанные с электронными сигаретами.

«Безопасные и безвредные», «Эффективные и крутые»?

Во-первых, электронные сигареты не безопасны — их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (например, карбоновые соединения, тяжелые металлы, такие как олово, медь, хром и никель).

Во-вторых, 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. Вы никогда точно не узнаете, чем именно отравляете себя!

А знаете ли вы, что содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина — мощный нейротоксин, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности. При попадании в организм через кожу или желудок он способен вызвать тяжелые отравления вплоть до смертельного исхода.

Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет делает их также опасными для окружающих, в том числе для беременных женщин и их будущих детей, если женщины сами потребляют электронные сигареты либо пассивно подвергаются воздействию их паров.

Курить электронные сигареты в местах, где курение не допускается, вы не можете, 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».

Нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости.

Напротив, серьезные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от потребления табака.

Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили.

Попробовав электронные сигареты из любопытства, они быстро становятся постоянными потребителями электронных сигарет и традиционных табачных изделий, так называемыми «двойными» курильщиками.

ВРЕД КАЛЬЯНА

Многие думают, что при прохождении через водяной фильтр табачный дым очищается от опасных соединений. Между тем, кальянный дым практически идентичен сигаретному, а по угарному газу даже вреднее, да и никотиновая зависимость так же формируется. Ещё одна опосредованная опасность кальяна - традиция раскуривания по кругу. Сменный мундштук не спасает: возбудители туберкулеза, герпеса и прочих заболеваний прекрасно себя чувствуют в кальянных трубках. Стоит задуматься? Тебе жить...

КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ? ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ ЗНАЙ:

- табачный дым содержит около 4000 компонентов, из них 300 - биологически активные яды, которые, накапливаясь в организме, вызывают тяжелые заболевания;
- 1 сигарета сокращает жизнь человека на 12 минут;
- 90 % всех смертей от рака легкого, гортани приходится на курильщиков;
- многолетнее курение ведет к поражению сосудов ног, что может вызвать развитие гангрены;
- курящие страдают стенокардией и инфарктом миокарда в 12-13 раз чаще некурящих;
- во всем мире люди выкуривают больше 15 млрд. сигарет в день. Это 750 млн. пачек, 75 млн. блоков, горы окурков и другого мусора;
- в течение XX века курение убило около 100 млн. человек во всем мире. По сути, это 10 вымерших мегаполисов размером с Москву, или пять опустевших городов вроде Мехико;
- дети у курящих матерей отстают в умственном и физическом развитии;

