

Ежегодно, в третий четверг ноября, отмечается Международный день отказа от курения. В 2022 году эта дата приходится на 17 ноября.

Целью Международного дня отказа от курения является привлечение внимания всех групп общества к негативным последствиям курения табака, снижение распространения табачной зависимости.

Почему курение опасно?

- никотин, входящий в состав табака, вызывает зависимость;
- курение – причина онкологических заболеваний;
- курение – причина смертей от сердечно-сосудистых заболеваний;
- курение может привести к прерыванию беременности, нарушениям развития плода;
- курение утяжеляет течение респираторных инфекций;

Пассивное курение не менее опасно. Взрослые рисуют получить инсульт, рак легких, болезни сердца. Но особенно уязвимы дети: синдром внезапной детской смерти, частые респираторные инфекции, отиты, астма, постоянный кашель, замедление роста легких.

Задумайтесь, насколько опасна эта вредная привычка. Выбирайте здоровый образ жизни без табачного дыма!

НЕ КУРИ! БУДЬ СЧАСТЛИВ!

В сигаретном дыме содержится 4800 химикатов

Свиной воск	Стеариновая кислота	Бутамин	Жидкость для зажигания
Оксись углерода	Метан	Канализационный газ	
Батареи	Мышечник	Яд	
Кадмий	Метанол	Раковое топливо	
	Аммиак	Средство для чистки трубы	
	Гексанин	Заплаты для борбоса	
		Краска	

...которые приводят к **смерти** каждые **6,5** секунды

Ежегодно в мире от табака умирает примерно **5 миллионов** человек.

Ежедневно только в России никотин уносит около **1 тысячи** жизней.

Примерно **90%** смертей от рака легких вызваны употреблением табака.

Доказано, что у человека с никотиновой зависимостью **жизнь на 9 лет короче**, чем у его некурящего сверстника.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНİZМ ЧЕЛОВЕКА

Из-за повреждения эпителия в ротовой полости образуются желтый налет, возникают заболевания десен и предрасполагают к выпадению зубов.

Наконец воздействует на нервную систему, поэтому возникают нарушения сна, головные боли.

Из-за ущерба кровеносных сосудов развивается атеросклероз сосудов мозга, результат: рак мозга.

Из-за нарушения кровообращения и влияния химических веществ, кожа становится бледной, на ней появляются морщины, серый оттенок кожи, красные пятна, липоматозная пластина.

Нарушение кровообращения жертва и влияние химических веществ в состоянии опасности приводят к развитию гастроэзофагального рефлюкса, изыды желудка и двенадцатиперстной кишки.

Повреждение сложной системы дыхания приводят к различным онкологическим формам: рак губы, языка, горла, хронической обструктивной болезни легких.

Воздействие на генитальную систему у женщин: бесплодие, синдром матки, мастопатия, риск предрасположенных родов у будущих мам, бесплодие ребенка; у мужчин: потенция, бесплодие.

ОСВОБОДИ СЕБЯ ОТ КУРЕНИЯ

ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ
Ваше артериальное давление придет в норму

ЧЕРЕЗ 8 ЧАСОВ
Уровень никотина в крови нормализуется.

ЧЕРЕЗ ДЕНЬ
Проходит запах изо рта и от одежду, и вам больше не придется постоянно ковать жевку или жевать лед, чтобы пытаться избавиться от неприятного аромата.

ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ
Исчезает серый цвет лица, полностью выветриваются запах табака с одеждой, волосами, кожей.

ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ
Облегчается (или совсем пропадает) головная боль, пропадают головные боли, исчезают головные боли, наблюдается прилив сил.

The infographic is titled 'НЕ КУРИ! БУДЬ СЧАСТЛИВ!' (Don't smoke! Be happy!). It highlights that cigarette smoke contains 4800 chemicals, including Stearic acid, Butyric acid, Methane, Formaldehyde, Ammonia, Hexane, and Paint, which lead to death every 6.5 seconds. It also states that 5 million people die annually from tobacco worldwide, and 1,000 deaths occur daily in Russia due to nicotine dependence. The central section, 'ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНІЗМ ЧЕЛОВЕКА' (Effect of smoking on the human body), shows how smoking affects various organs: mouth (yellow plaque, tooth loss), brain (headache, sleep disorders), heart (cardiac muscle damage, arrhythmia, heart attack, hypertension), lungs (cancer, emphysema), skin (wrinkles, dark spots, cellulite), and reproductive system (infertility, miscarriage). The final section, 'ОСВОБОДИ СЕБЯ ОТ КУРЕНИЯ' (Quit smoking), details the timeline for recovery after quitting: within 20 minutes, blood pressure normalizes; within 8 hours, nicotine levels in the blood drop; within a day, the smell of tobacco disappears from clothes and hair; within a week, the grey color of the face fades; and within a month, headaches and fatigue improve. The infographic features illustrations of a healthy vs. a sick person's lungs and a timeline with icons of a heart, stomach, and person.