



# НЕДЕЛЯ ОТКАЗА ОТ ТАБАКА

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



31 МАЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
БЕЗ ТАБАКА

27 мая - 2 июня



## НЕДЕЛЯ ОТКАЗА ОТ ТАБАКА



**Екатерина Чембарова,  
медицинский психолог  
«Муромского наркологического  
диспансера»**

«О том, что курить вредно знает практически каждый. Но многие не задумываются, что пагубное воздействие оказывается не только на здоровье самого курильщика, но и окружающих его людей. Табачный дым содержит несколько тысяч химических компонентов с выраженным токсическим действием, включая аммиак, бутан, хром, цианиды, формальдегид, свинец, полоний. На протяжении нескольких часов после курения опасные частицы циркулируют в воздухе, а затем оседают на предметы обстановки, личные вещи, кожу и волосы. Они представляют большую опасность, особенно для детей. К последствиям пассивного курения относятся такие серьезные заболевания как обструктивный бронхит и астма, инсульт и инфаркт, болезни ЛОР-органов и нарушение репродуктивной функции, онкология. Помните, пассивное курение только кажется незаметным и незначительным. На самом деле оно является серьезной угрозой для здоровья».



## НЕДЕЛЯ ОТКАЗА ОТ ТАБАКА

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



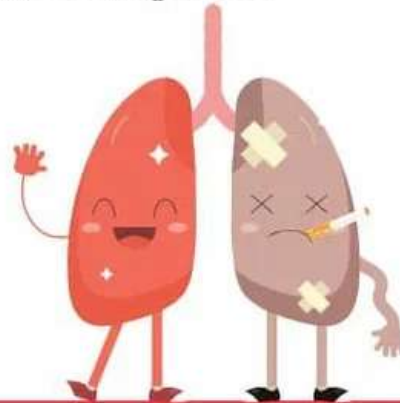
### БРОСАЕМ КУРИТЬ! С чего начать?



- Перечислите причины, по которым хотите бросить курить.
- Скажите друзьям и близким о решении, заручитесь их поддержкой.
- Избегайте ситуаций, в которых вы привыкли курить.
- Займитесь любимым делом – спортом, хобби и т.д.
- Начните правильно питаться, пейте больше жидкости (воды).
- Главное, положительный настрой и вера в успех!

### Осторожно, МИФ!

Вейпы, и другие электронные устройства, не помогают бросить курить, они опасны для здоровья.







## НЕДЕЛЯ ОТКАЗА ОТ ТАБАКА

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

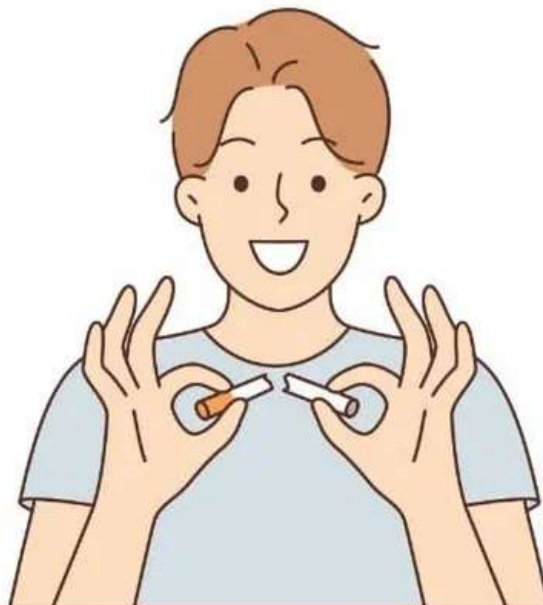


### ПРЕИМУЩЕСТВА отказа от курения

- Улучшение самочувствия и состояния здоровья.
- Повышение выносливости и работоспособности.
- Улучшение цвета лица, состояния кожи и зубов.
- Увеличение продолжительности жизни.

Не получается самостоятельно отказаться от курения, обратитесь к специалисту. Нужную информацию вам предоставят в «Областном наркологическом диспансере» по телефону:

**+ 7 (4922) 32-30-23.**



27 мая - 2 июня