

### РЕАЛЬНЫЙ ВРЕД ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ

Электронные сигареты так же вредны, как и обычные. Это современный коммерческий продукт, бизнес, выгодный табачным компаниям. К такому выводу пришли исследователи в разных странах.



- Япония.** Испушенный устройством пар содержит два типа альдегидов - химических соединений, провоцирующих рак.
- Азия.** Курение электронных сигарет беременными женщинами провоцирует невынашивание плода.
- США.** Люди, которые перешли с обычных сигарет на электронные, в итоге стали курить больше, при этом фактов отказа от курения оказалось сравнительно мало (всего пара процентов).
- Англия.** Минздрав считает, что электронные сигареты не только не способствуют отказу от курения, а, наоборот, укрепляют психологическую зависимость курящихся.



Будьте осторожны, берегите себя!

### 5 ШАГОВ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ



### ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

**ЛЕГКИЕ:** При курении воспаляются слизистые оболочки.

**СЕРДЦЕ И СОСУДЫ:** Курение повышает артериальное давление, способствует образованию тромбов, суживает кровеносные сосуды.

**СИСТЕМА ПЕЧЕНОЧНОЙ ПОДСЯЗКИ:** Курение способствует развитию гепатита, цирроза, рака печени.

**УШИ:** Курение способствует развитию отита.

**РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА:** У мужчин курение способствует снижению уровня тестостерона, уменьшению количества сперматозоидов.

**ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА:** Курение способствует развитию депрессии, тревожности, бессонницы, снижению когнитивных функций.

**РАССЛАБЛЯЕТ РАБОТУ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ:** Курение снижает способность организма бороться с инфекциями.

**КОСТИ:** Курение способствует снижению плотности костной ткани, развитию остеопороза.

**РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА:** Курение способствует снижению фертильности, развитию бесплодия.

**РАССЛАБЛЯЕТ РАБОТУ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ:** Курение снижает способность организма бороться с инфекциями.

**СЕРДЦЕ И СОСУДЫ:** Курение способствует развитию атеросклероза, инфаркта миокарда, инсульта.

**СИСТЕМА ПЕЧЕНОЧНОЙ ПОДСЯЗКИ:** Курение способствует развитию гепатита, цирроза, рака печени.

**УШИ:** Курение способствует развитию отита.

**РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА:** У мужчин курение способствует снижению уровня тестостерона, уменьшению количества сперматозоидов.

**ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА:** Курение способствует развитию депрессии, тревожности, бессонницы, снижению когнитивных функций.

**РАССЛАБЛЯЕТ РАБОТУ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ:** Курение снижает способность организма бороться с инфекциями.

**КОСТИ:** Курение способствует снижению плотности костной ткани, развитию остеопороза.

**РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА:** Курение способствует снижению фертильности, развитию бесплодия.

**РАССЛАБЛЯЕТ РАБОТУ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ:** Курение снижает способность организма бороться с инфекциями.

www.budbezotopormi.ru

### 31 МАЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

**ДЫШИ СВОБОДНО**

**НЕ КУРИ**  
РАДИ ТВОЕГО И МОЕГО ЗДОРОВЬЯ

### КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

- Назначьте дату**  
Постепенно сокращайте количество выкуриваемых сигарет в день. Число сигарет должно быть готово к полному отказу от сигарет. Выберите дату — и перестаньте курить.
- Гордитесь тем, что вы не курите**  
Расскажите друзьям и семье, что вы перестали курить, курить и курить в поддержку.
- Замените курение на полезный перекус**  
Замените привычку курения на полезный перекус: орехами и фруктами.
- Займитесь спортом**  
Физическая активность может помочь облегчить некоторые связанные симптомы.
- Составьте список причин**  
Составьте на бумаге список причин, побуждающих вас бросить курить. Прочитывайте его почаще.
- Отказ от курения сэкономит деньги**  
Помимо всех преимуществ для здоровья, невозможно и то, что вы сэкономите.

© 2019, Российский фонд борьбы с курением, «РФБЖК»

### КАЛЯН КАК ИСТОЧНИК ЗАРАЖЕНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ И НЕ ТОЛЬКО

После недавнего траншея паровая в дегтебачной аэрозольной и аэрозоль на курение в общественные места через дегтебачные на курение курение курение в кальян.

- Активная передача COVID-19
- Высокая зависимость
- Тяжелые, тяжелые симптомы: повреждение легких и системы
- Проблемы с сердцем, легкими, почками, печенью, глазами, желудочно-кишечным
- 1 час курения в 100-200 раз увеличивает число бактерий в системе
- Увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения, гипертонии и других заболеваний
- Безопасность важна для уменьшения вреда и бактерий

Курение кальяна во время беременности в доме повышает риск развития врожденных пороков и аномалий развития у плода. Последствия курения на время беременности являются необратимыми и могут влиять всю жизнь ребенка при рождении.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

### ЧТО ТАКОЕ ВЕЙП? (для подростков)

Вейп — это устройство, которое нагревает жидкость и превращает ее в пар. Вейпы бывают разных форм: переносные, настольные, электронные. Вейпы могут быть разными: с никотином, без никотина, с ароматизаторами. Вейпы могут быть разными: с никотином, без никотина, с ароматизаторами. Вейпы могут быть разными: с никотином, без никотина, с ароматизаторами.

**«Это пар, а не дым».**  
**Значит, вейп безопаснее обычных сигарет?**

Никотин является очень вредным веществом, которое приводит к привычке курить. Вейп от никотиновой зависимости и электронных сигарет, аналогичен табачным. Вейпы могут быть разными: с никотином, без никотина, с ароматизаторами. Вейпы могут быть разными: с никотином, без никотина, с ароматизаторами.

**Можно ли бросить курить при помощи вейпа?**

Никотин является очень вредным веществом, которое приводит к привычке курить. Вейп от никотиновой зависимости и электронных сигарет, аналогичен табачным. Вейпы могут быть разными: с никотином, без никотина, с ароматизаторами. Вейпы могут быть разными: с никотином, без никотина, с ароматизаторами.

www.babyhelp.by