

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ?

1. Никому не позволяйте курить у себя дома и на рабочем месте.
2. Исключите курение в салоне автомобиля.
3. Не посещайте места, где курят.
4. Приложите усилия, чтобы помочь своим близким, которые курят, избавиться от этой вредной привычки.



БРОСАЙТЕ КУРИТЬ СЕЙЧАС!



Консультативный телефонный центр помощи
в отказе от потребления табака

8-800-200-0-200

на базе ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт
фтизиопульмонологии» Министерства
здравоохранения РФ

Телефон доверия ГБУЗ «Областная
наркологическая больница»

8 (8412) 45-49-79

(круглосуточно)

Телефон «горячей линии по отказу от
курения» ГБУЗ «Пензенский областной центр
общественного здоровья и медицинской
профилактики»

8 (8412) 45-42-62,

(пн – пт с 8.00 до 16.00)

Сканируй QR-код с помощью
мобильного телефона и узнай
много интересного



Министерство здравоохранения
Пензенской области



ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



**Курение наносит
существенный вред здоровью
людей, которые окружают
курящего человека.**

**Эти люди являются
пассивными курильщиками.**

Пассивное курение – это вынужденное, нежеланное вдыхание воздуха, загрязненного токсинами табачного дыма.

Дым, который вдыхают пассивные курильщики, состоит из двух потоков:

- основного потока дыма, который выдыхают потребители табака;
- бокового потока дыма, образующегося от тлеющей сигареты.

В составе табачного дыма, вдыхаемого пассивными курильщиками, содержится около **4 000 токсичных и ядовитых веществ**, в том числе таких, как: **никотин** (психоактивное вещество, вызывающее зависимость), **угарный газ** (блокирует доставку кислорода к тканям), **цианиды** (повреждают реснитчатый эпителий дыхательного тракта), **мышьяк, свинец, формальдегид, метан.**

Полициклические углеводороды, полоний, никель и смола обладают канцерогенным действием.

ДЫМ, ВДЫХАЕМЫЙ ПАССИВНЫМ КУРИЛЬЩИКОМ, СОДЕРЖИТ БОЛЕЕ ВЫСОКИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ МНОГИХ ТОКСИНОВ ДЫМА (НИКОТИНА, УГАРНОГО ГАЗА, ТЯЖЕЛЫХ СМОЛ И КАНЦЕРОГЕННЫХ ВЕЩЕСТВ), ЧЕМ ДЫМ, ВДЫХАЕМЫЙ САМИМ ПОТРЕБИТЕЛЕМ ТАБАКА.

Находясь в одном помещении с активным курильщиком в течении часа, некурящий человек вдыхает порцию табачного дыма, которая равноценна выкуриванию половины сигареты.

ДОКАЗАННЫЙ ФАКТ: ВРЕД ОТ АКТИВНОГО И ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ РАВНОЗНАЧНЫЙ



Вред от пассивного курения может быть немедленным и отсроченным.

НЕМЕДЛЕННЫЙ ВРЕД можно почувствовать сразу после или еще во время того, как возле вас курят.

Это - **раздражение глаз** (слезотечение), **раздражение носоглотки, сухость во рту, першение в горле, раздражение бронхов, кашель, головная боль, головокружение, тошнота.** Из-за снижения содержания кислорода в воздухе **учащается пульс, появляется одышка, повышается давление.** Возможно развитие **аллергической реакции** на компоненты дыма.

ОТСРОЧЕННЫЙ ВРЕД проявляется через продолжительный промежуток времени.

Это – **заболевания бронхолегочной системы** (бронхиты, астма, эмфизема легких); **ранний атеросклероз, ишемические расстройства, гипертония, нарушения сердечного ритма; хронические болезни уха, горла, носа; онкологические заболевания** (рак легких, молочной железы); **аллергические болезни.**



Пассивное курение во время беременности увеличивает риск рождения детей с низкой массой тела, создает угрозу развития синдрома внезапной детской смерти в грудном возрасте.

Пассивное курение детей способствует развитию у них бронхиальной астмы, приводит к нарушению умственной деятельности и задержке физического развития.

**ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ВО
МНОГИХ СЛУЧАЯХ
СТАНОВИТСЯ ПРИЧИНОЙ
ИНВАЛИДНОСТИ И СМЕРТИ**



**БРОСИВ КУРИТЬ,
ВЫ СОХРАНИТЕ ЖИЗНЬ
СЕБЕ И СВОИМ БЛИЗКИМ**