



СЕЙЧАС КАК НИКОГДА ВАЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ

**ИНФОРМАЦИЮ О СУЩЕСТВУЮЩИХ
ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБАХ ИЗБАВЛЕНИЯ
ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ
МОЖНО ПОЛУЧИТЬ, ОБРАТИВШИСЬ ПО
ТЕЛЕФОНАМ:**

**Всероссийская телефонная линия
помощи в отказе от потребления табака:
8 - 800 - 200 - 0 - 200;
время работы с 9.00 до 21.00 (звонок
бесплатный). Бесплатная консультация
врача и поддержка психолога.**

**Телефон «горячей линии» по отказу от
курения ГБУЗ «Пензенский областной
центр медицинской профилактики»:
45-42-62;
время работы с 8.00 до 16.00, перерыв на
обед с 12.00 до 12.30. Информация для
населения о возможности получения
медицинской помощи, направленной на
прекращение потребления табака
в Пензенской области.**

**Консультация врача психиатра –
нарколога ГБУЗ «Областная
наркологическая больница» г. Пенза
45-49-79;
время работы: вторник, четверг
с 12.00 до 13.30.**

**Курение и вейпинг являются
дополнительными факторами
риска тяжелого течения
коронавирусной инфекции.**

У курящих:

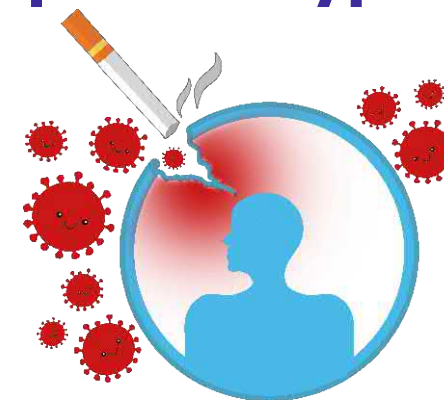
- болезнь в 14 раз чаще прогрессирует до тяжелых форм,
- выше процент нуждающихся в искусственной вентиляции легких,
- более длительный процесс выздоровления,
- на порядок больше неблагоприятных исходов.

Пассивные курильщики (некурящие люди, непроизвольно вдыхающие окружающий воздух, содержащий продукты горения табака) также подвержены более высокому риску заражения и тяжелому течению новой коронавирусной инфекцией наравне с активными и даже более.



КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Самое время бросить курить



Коронавирусная инфекция – это острое вирусное заболевание с преимущественным поражением дыхательных путей и выраженной интоксикацией организма.

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

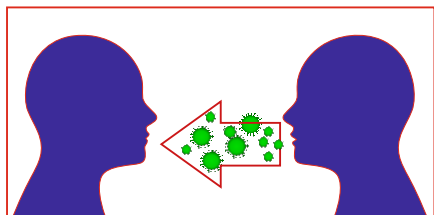


ИСТОЧНИКОМ ИНФЕКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК, в том числе находящийся в инкубационном периоде.

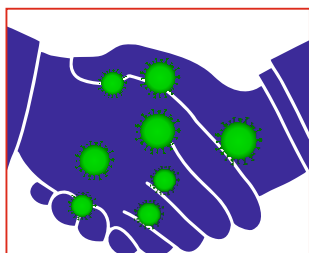
ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД (от момента заражения до появления симптомов заболевания) СОСТАВЛЯЕТ 2-14 ДНЕЙ.

как передается вирус

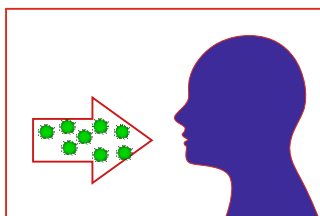
ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ
при разговоре, кашле или чихании



КОНТАКТНЫМ ПУТЕМ
при рукопожатиях, через предметы общего пользования и т. д.

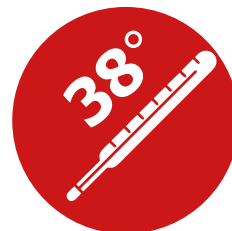


ВОЗДУШНО – ПЫЛЕВЫМ ПУТЕМ
при вдыхании пыли, содержащей вирус



ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ заболевания

ПОВЫШЕНИЕ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА



КАШЕЛЬ (СУХОЙ ИЛИ
С НЕБОЛЬШИМ
КОЛИЧЕСТВОМ
МОКРОТЫ)

ОДЫШКА



УТОМЛЯЕМОСТЬ

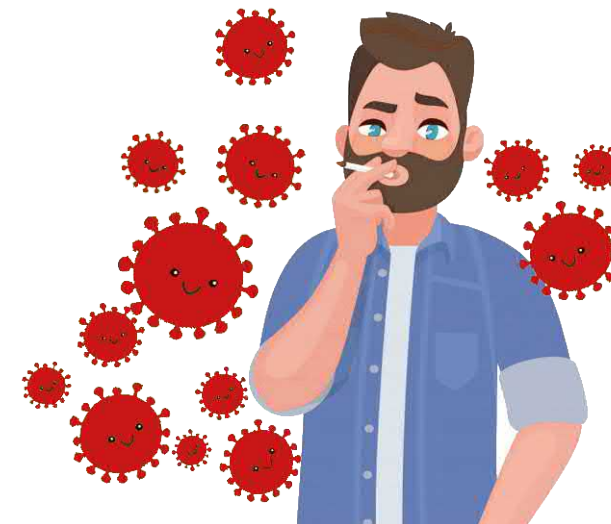
ОЩУЩЕНИЕ
ЗАЛОЖЕННОСТИ
В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ



МОГУТ БЫТЬ БОЛИ В МЫШЦАХ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, КРОВОХАРКАНИЕ, ДИАРЕЯ, ТОШНОТА, РВОТА, СЕРДЦЕБИЕНИЕ И ДРУГИЕ СИМПТОМЫ.

**ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ
ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕОБХОДИМО
СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ
ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ,
ВЫЗВАВ ВРАЧА НА ДОМ**

Коронавирусная инфекция опасна развитием пневмонии с дыхательной недостаточностью и нарушением функций жизненно важных органов и систем.



**КУРЕНИЕ ТАБАКА И
ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ
ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕКА БОЛЕЕ
УЯЗВИМЫМ ПЕРЕД COVID – 19**

- способствует переносу инфекции через руки в процессе курения,

- снижает общий иммунитет и защитные свойства слизистой дыхательных путей,

- способствует развитию хронического воспаления в легочной ткани.