

## Закон суров, но он закон (dura lex, sed lex)

### ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН № 15

Помимо сохранения всех вредных воздействий никотина, электронные приборы попадают под действие федерального закона № 15 от 23.02.2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Это и запрет на рекламу, продажу или помощь в приобретении несовершеннолетним, употребление в общественных местах. Административная ответственность при нарушении этого закона – **1,5 тысячи рублей** и выше. Дарение и помощь в приобретении несовершеннолетним даже их родителями также может подвергаться административным взысканиям и постановке на учет в КДН.

Зачеркни  
лишнее слово:



Не бери  
табак в  
друзья, лучше  
выбери  
меня



ТАБАК

ГУСЬ

МНЕ

НЕ

ТОВАРИЦ

**ПРОЙДИТЕ БЕСПЛАТНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ  
В КАБИНЕТАХ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ ЦЕНТРОВ  
ЗДОРОВЬЯ И ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА:**



ул. Жердева, 100, Советская, 326

**Тел.: 377-300**

При себе иметь: полис ОМС, паспорт

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Республики Бурятия имени В.Р. Бояновой



## ОТКАЖИСЬ от табака для здоровья кошелька

Каждый курильщик может получить прибавку к своему бюджету **до 25 тысяч рублей в год**, отказавшись от курения (примерно такую сумму в среднем тратит курящий на сигареты в течение года).



### Плюсы при отказе от курения:



**Через 20 минут** после прекращения курения снижается частота сердечных сокращений



**В течение трех недель** нормализуется функция легких



**В течение 12 часов** нормализуется содержание оксида углерода в крови



**На 50%** сокращается риск инфарктов и инсультов



## Тебе помогут!

Каждый второй курильщик хочет отказаться от вредной привычки. Каждый третий пытался бросить курить. Вы можете получить помощь в отказе от курения по бесплатному федеральному телефону:

 **8 800 200 0 200**

и на сайте:

**бросаемкурить.рф**

## ТОЛЬКО ФАКТЫ:

### ✓ Нас миллионы



Число альвеол, «пузырьков» в легких, где происходит газообмен, достигает 700 миллионов

### ✓ Не раскисай

Кроме газообмена, легкие поддерживают нормальный кислотно-щелочной баланс крови в организме

### ✓ Защита

В легких вырабатывается иммуноглобулин А, который защищает от инфекций, передающихся воздушно-капельным путем

### ✓ Растем!

Легкие продолжают развиваться до 25-летнего возраста, интенсивный рост альвеол происходит во время полового созревания человека

**Брось табак  
употреблять, дай  
нам воздухом  
дышать.**



### ✓ Босс-молокосос

Новорожденный совершает 1 вдох в секунду, взрослый 15-17 вдохов в минуту

### ✓ Губка Боб

У простейших и губчатых дыхательная система отсутствует, дыхание осуществляется через поверхность тела

### ✓ Остатки сладки

После максимального выдоха в лёгких остаётся воздух в количестве около 1 500 мл, называемый остаточным объёмом легких

### ✓ Опасность!

Без внешнего дыхания человеческий организм обычно может прожить до 5-7 минут

## Если вейпом ты дымишь, то здоровью навредишь. Никотин в тебя опять продолжает поступать!

**Электронные приборы доставляют никотин, ну и что, что нету дыма, вреден легким никотин.**

**При использовании вейпа в организм поступает даже больше никотина, чем при курении сигареты.** В паре вейпа содержатся канцерогенные вещества, а сам пар вызывает ожог дыхательных путей. Диацетил, содержащийся в паре, вызывает хрупкость легочной ткани. Окружающие с паром от вейпа также получают вредные вещества.

**Не тумань свои мозги, прочь от айкоса беги!**

## Почему черепахи не курят, или вся подноготная о никотине

**Никотин** для холоднокровных чрезвычайно токсичен, вызывает паралич нервной системы. Длительное время использовался как инсектицид, средство для уничтожения насекомых. В высоких дозах токсичен и для человека (6,5-13 мг/кг при приеме через рот).

**Многократное употребление никотина** вызывает физическую и психическую зависимость. Употребление никотина может вызвать заболевания сердечно-сосудистой системы, является фактором риска повышенного давления, инфаркта миокарда. Способствует развитию рака легких, языка, гортани.

**Капля никотина — лошади кончина.**



**При применении электронных приборов** доставки никотина (вейпов, айкосов и электронных сигарет) никотин продолжает поступать в организм, оказывая пагубное действие на здоровье человека. Поэтому переход от сигарет на изделия нагреваемого табака не означает отказ от курения.

**Никотин — токсичное вещество, вызывающее привыкание (зависимость) при регулярном употреблении.**