



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

месяц ЛЁГКОГО ДЫХАНИЯ

МИФ

1

КАЛЬЯН НЕ ВРЕДЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ПРАВДА

КУРЕНИЕ
КАЛЬЯНА

ВДЫХАНИЕ ДЫМА,
ПРОДУКТОВ ГОРЕНИЯ

ПОСТУПЛЕНИЕ В ОРГАНИЗМ
КАНЦЕРОГЕННЫХ ВЕЩЕСТВ

РАЗВИТИЕ
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

ДЛИТЕЛЬНЫЙ
ПРОЦЕСС
КУРЕНИЯ

УВЕЛИЧИВАЕТСЯ
ПОПАДАНИЕ В ЛЕГКИЕ
УГАРНОГО ГАЗА В 40 РАЗ

ОПАСНОСТЬ
ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОЖОГОВ
ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

НИКОТИНА

В 1 СИГАРЕТЕ 0,8 МГ

В 1 ЗАПРАВКЕ
КАЛЬЯНА 6,25 МГ

КУРЕНИЕ КАЛЬЯНА ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В мундштуке, в трубке, в жидкости кальяна могут содержаться **ВОЗБУДИТЕЛИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**, поэтому употребление кальянов может привести к развитию заболеваний, например, туберкулеза.



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

месяц ЛЁГКОГО ДЫХАНИЯ

МИФ

2

Электронные сигареты
безопасны для того, кто
курит, и для окружающих.

ПРАВДА

НЕТ ЧЕТКИХ СТАНДАРТОВ для производства жидкости, являющейся компонентом электронных сигарет, их безопасность **НЕ ПРОВЕРЕНА** в лабораториях, а заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто **НЕ СОВПАДАЕТ** с фактическим составом.



АЭРОЗОЛИ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ СОДЕРЖАТ

- ВЫСОКОТОКСИЧНЫЙ СИНТЕТИЧЕСКИЙ НИКОТИН,
- РАЗЛИЧНЫЕ ТОКСИНЫ И КАНЦЕРОГЕНЫ (КАРБОЛОВЫЕ СОЕДИНЕНИЯ, ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ, ГЛИЦЕРИН, НИТРОЗАМИНЫ, ТЯЖЕЛЫЕ МЕТАЛЛЫ, РАЗЛИЧНЫЕ СИНТЕТИЧЕСКИЕ АРОМАТИЗАТОРЫ).

ПОСЛЕДСТВИЯ: ОДЫШКА, КАШЕЛЬ, СУХОСТЬ И БОЛЬ В ГОРЛЕ, РВОТНЫЙ РЕФЛЕКС.

АРОМАТИЗАТОРЫ, ВХОДЯЩИЕ В СОСТАВ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ, СОДЕРЖАТ СОЕДИНЕНИЯ ДИАЦЕТИЛА, ЧТО МОЖЕТ ПРИВОДИТЬ К БРОНХОЛЕГОЧНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ, БОЛЕЗНЯМ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, АЛЛЕРГИЧЕСКИМ РЕАКЦИЯМ.



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

месяц ЛЁГКОГО ДЫХАНИЯ

МИФ

3

МИФ
МИФ
МИФ
МИФ
Сигарета помогает
расслабиться

ПРАВДА

НА САМОМ ДЕЛЕ, СИГАРЕТЫ НЕ ПОМОГАЮТ
РАССЛАБИТЬСЯ, А КУРИЛЬЩИКОВ УСПОКАИВАЕТ
РИТУАЛ – ДОСТАЛ СИГАРЕТУ, ПРИКУРИЛ...

НИКОТИН НЕ ОБЛАДАЕТ УСПОКАИВАЮЩИМ
ДЕЙСТВИЕМ, ИНАЧЕ ОН БЫ ДАВНО
ПРИМЕНЯЛСЯ В МЕДИЦИНЕ
КАК ДЕШЕВОЕ СРЕДСТВО ОТ СТРЕССА



СИГАРЕТЫ
НЕ ПОМОГАЮТ
РАССЛАБИТЬСЯ

ОСТРАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В НИКОТИНЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ИСТОЧНИКОМ СТРЕССА ДЛЯ КУРИЛЬЩИКА



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

месяц ЛЁГКОГО ДЫХАНИЯ

ТАБАЧНЫЙ ДЫМ содержит около 600 токсичных химических веществ:



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ! ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЬЕ!



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

месяц ЛЁГКОГО ДЫХАНИЯ



СЕГОДНЯ
ВЫ БРОСИТЕ
КУРИТЬ

НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ
КИСЛОРОДА В КРОВИ

НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ
ОТ КОЖИ, ВОЛОС И ПРИ ДЫХАНИИ

ЧЕРЕЗ 2 ДНЯ

УСИЛИТСЯ
СПОСОБНОСТЬ
ОЩУЩАТЬ
ВКУС И ЗАПАХ

ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ

УЛУЧШИТСЯ
ЦВЕТ ЛИЦА

ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ

ЗНАЧИТЕЛЬНО
СНИЗИТСЯ
УТОМЛЯЕМОСТЬ

ВСКОРЕ

ИСЧЕЗНЕТ
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
ПО УТРАМ И ПЕРЕСТАНЕТ
БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

ЧЕРЕЗ ГОД

РИСК ПОЯВЛЕНИЯ
КОРОНАРНОЙ
БОЛЕЗНИ СНИЗИТСЯ
НА 50%

ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ

НАЧНЕТ СНИЖАТЬСЯ
ВЕРоятНОСТЬ СМЕРТИ
ОТ РАКА ЛЕГКИХ,
А ЧЕРЕЗ 15-20 ЛЕТ ОНА СТАНЕТ
НЕ ВЫШЕ, ЧЕМ У ТЕХ,
КТО НИКОГДА НЕ КУРИЛ





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

месяц ЛЁГКОГО ДЫХАНИЯ



ВАШИ ПРИЧИНЫ отказа от табака:

- ЖИТЬ БОЛЕЕ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНЬЮ
- УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
- ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ
- СЭКОНОМИТЬ ДЕНЬГИ
- ЖИТЬ ДОЛЬШЕ
- ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ
- УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ ТЕХ, КТО ВАС ОКРУЖАЕТ
- УЛУЧШИТЬ СВОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ И РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ
- ИМЕТЬ ЗДОРОВОГО МАЛЫША
- ПЕРЕСТАТЬ ОЩУЩАТЬ, ЧТО ВЫ «ОДИНОКАЯ ДУША»



По вопросам получения медицинской помощи обращайтесь:
- к специалистам Кировского областного наркологического диспансера (г. Киров, Студенческий проезд, д. 7)
- (8332) 53-00-97 – помощь детям и подросткам, 53-66-62 – прием взрослого населения,
- (8332) 45-53-70, 78-34-17 – телефоны круглосуточной «горячей» линии.
Если вы живете в районе Кировской области, обращайтесь к врачу психиатру-наркологу центральной районной больницы.