

1) Проживание и совместная работа с курильщиками на 22 процента увеличивают риск возникновения рака легких у людей, которые никогда не курили. У жен заядлых курильщиков риск развития рака легкого вдвое выше, чем у жен некурящих мужчин.

2) Каждый второй курильщик умирает от связанных с курением причин. Также курение является основной причиной рака легких, и отнимает в среднем 10–12 здоровых лет жизни. За 10 лет можно: проводить внука в первый класс и быть с ним рядом в момент получения школьного аттестата, или получить два-три высших образования, или написать 8–10 книг-бестселлеров, или выучиться на врача.

3) Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения, около 25% всех продаваемых сигарет - поддельные.

4) По данным фармакологов - одна пачка сигарет содержит в себе следующее количество веществ, официально считающихся ядами: 0,0012 гр. синильной кислоты (основной компонент боевых отравляющих веществ Российской Армии - иприта, фосгена, замана), 0,0012 гр. сероводорода, 0,22 гр. пиридиновых оснований, 0,18 гр. никотина, 0,64 гр. аммиака, 0,92 гр. оксида углерода, не менее 1гр. концентрата табачного дёгтя, состоящего из 40 канцерогенов. За 1 год к лёгким курильщика прилипает не менее 1 кг. табачного дёгтя, который он, частично, выкашливает вместе с гноем и мокротой.

5) Концентрация синильной кислоты в сигаретном дыме всего в 40 раз ниже смертельной. Достаточно выкурить 2 пачки (40 сигарет) подряд без передышки и курильщик может навсегда закончить на этой Земле своё жалкое существование. Синильная кислота блокирует поглощение кислорода красными кровяными тельцами, в результате чего лицо и шея синеют, глаза вылезают из орбит, язык вываливается изо рта. Смерть, наступающая от удушья, сопровождается конвульсиями, напоминающими движения разрубленного лопатой червя.

6) Курильщики (как отец, так и мать) вправе зачать ребёнка не ранее, чем через 4 года после полного отказа от табака, т.к. полная смена мягких тканей человеческого организма, отравленных табачными наркосодержащими ядами, происходит не ранее, чем за 3,5 - 4 года.

7) Природу не обманешь! Вот яркий пример - хорошо присосавшиеся пиявки через минуту после начала курения - отскакивают от тела и корчатся в мучительных судорогах!

8) 100 выкуренных сигарет по степени токсичности приравниваются к 1 году работы на вредном производстве, за что предусмотрена бесплатная выдача молока и дополнительный отпуск.

9) Термин «курение» как таковой появился лишь в конце семнадцатого века,

до этого его чаще всего называли «сухим пьянством».

10) Курение приводит к выраженным изменениям внутренних органов; чаще всего поражаются органы дыхания, сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт.

11) Курение может служить причиной многих функциональных и органических поражений. С курением связаны ухудшение памяти, внимания и наблюдательности, задержка роста и полового развития у детей, морфологические изменения сперматозоидов, снижение половой потенции, бесплодие, нарушения беременности, задержка развития плода, рождение детей с низкой массой тела, выкидыши, снижение работоспособности, ухудшение внешнего вида и др.

12) 10% всех аварий на дорогах произошли тогда, когда водитель прикуривал сигарету.

13) Почти половина всех детей в мире – пассивные курильщики, что существенно увеличивает риск развития астмы. То есть, каждый второй ребенок может серьезно заболеть только потому, что рядом курят взрослые.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Выкурив 1 сигарету, человек тратит примерно 5 минут. Это время можно провести с пользой. Например, прочитать пару страниц интересной книги.

МБУК МО СР
«Межпоселенческая библиотека»
Центр правовой и деловой информации

Приходите почитать!

Ждем вас по адресу: ст. Северская,
ул. Ленина, 118

Эл. почта: sev.zbs@mail.ru
Адрес сайта: sev-bibl.jimdo.com

*Режим работы: с 10⁰⁰ - 18⁰⁰
Выходной – пятница
Санитарный день - последний
четверг месяца*



**Закурив сигарету –
подумай...**

Северская, 2016

Составитель: Кузнецова И. И.