

Интересные факты

- ⇒ Самыми сложными в отказе от курения являются первые три дня.
- ⇒ По данным Всемирной организации здравоохранения, от пагубного воздействия табака на организм человека ежегодно умирает около 6 миллионов жителей планеты, 12% из которых – некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма.
- ⇒ 70% умерших от ишемической болезни сердца и инсульта – курящие и употребляющие алкоголь люди.
- ⇒ От курения в России ежегодно умирает более 300 тысяч человек.



В последние годы среди курильщиков получили распространение вейперы, которые курят не обычные сигареты, а сигареты с электронной начинкой, пропагандируя курение электронных устройств как безопасную альтернативу обычным сигаретам.

Однако электронные сигареты также небезопасны. Они представляют собой ингаляторы, в которых нагревается и испаряется жидкость. В жидкостях для вейпов есть токсичные вещества: фенолы, раздражающие глаза, кожу и слизистые; формальдегид, вызывающий рак, и свинец, который вредит нервной и сердечно-сосудистой системе. Кроме того, при нагревании стика с пропиленгликолем и табаком выделяются потенциально канцерогенные вещества.



452009 РБ г. Белебей
Ул. Красная, 134

Центральная детская библиотека
Тел: (834786) 4-10-95
Эл. Почта: belebeicdb@mail.ru
Сайт: <http://www.cdb.belebeycbs.ru>
ВК: <https://vk.com/cdb.belebey>

Центральная детская библиотека
МАУК «Центральная межпоселенческая библиотека» Белебеевского района РБ



Откажись, не пожалеешь



Белебей
2022



«Нет ничего проще, чем бросить курить – я сам делал это сотни раз».

Марк Твен

Зависимые от никотина люди признаются, что хотели бы бросить курить, но нет повода или компании. С целью просвещения о вреде табака и поддержки желающих отказаться от пагубной привычки создан всемирный праздник.

Международный день отказа от курения отмечается каждый третий четверг ноября. В 2022 году он выпадает на 19 ноября.



Курение - одна из самых значительных угроз здоровью человека.

По данным Всемирной организации здравоохранения

Ежегодно табак приводит почти к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 890 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Если не будут приняты срочные меры, число ежегодных случаев смерти к 2030 году может превысить 8 миллионов.



Тглавной целью праздника является привлечение внимания к существующей проблеме. Благодаря участию врачей, появляется возможность получить достоверную информацию, основанную на реальных цифрах. Пытаясь снизить распространение сигарет, вовлечь в борьбу как можно больше людей, ежегодно публикуется статистика заболеваний и смертельных случаев, произошедших по вине табака.

