



**Важно понимать, что не существует безопасной сигареты
и безопасного уровня курения.**

**Чем раньше отказаться от употребления табака, тем быстрее
снизится риск смертельных заболеваний,
связанных с курением.**

*С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики».*





КУРЕНИЕ – ОДНА ИЗ САМЫХ ПАГУБНЫХ ПРИВЫЧЕК ЧЕЛОВЕКА

Курение вносит основной вклад в заболеваемость и смертность от основных неинфекционных заболеваний и становится причиной около 400 тыс. смертей ежегодно. Курильщики теряют как минимум 10 лет жизни.

МИФ О БЕЗВРЕДНОСТИ

Электронные сигареты, вейпы и иные продукты нагревания никотина наносят такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности - лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.





ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

- Улучшение самочувствия и состояния здоровья.
- Улучшение вкусовых и обонятельных ощущений.
- Повышение выносливости и работоспособности.
- Улучшение цвета лица и состояния кожи.
- Будет больше свободного времени.
- У вас станет больше денег.



ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ?

Помощь по отказу от курения можно получить, обратившись в отделение или кабинет медицинской профилактики поликлиники по месту жительства.

**Федеральный номер горячей линии
по отказу от курения 8-800-200-0-200**



ЧЕМ ОПАСНО КУРЕНИЕ?

- Онкологические заболевания.
- Болезни органов дыхания (бронхиальная астма, ХОБЛ).
- Сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт миокарда, инсульт).
- Сахарный диабет.
- Импотенция и бесплодие.



Никотин, входящий в состав табака, вызывает зависимость. У человека, который начинает курение с электронных устройств, зависимость от никотина будет развиваться точно так же, как и у тех, кто в качестве первой сигареты выбрал обычную.

