



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по Нижегородской области**

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Нижегородской области
в городском округе Семёновский, Варнавинском, Воскресенском, Краснобаковском
районах

Ежегодно в третий четверг ноября (в 2024г 21 ноября) **празднуется Международный день отказа от курения**. В разных странах мира организуют лекции и митинги по борьбе с курением, а курильщикам предлагают отказаться от вредной привычки хотя бы на один день. Целью праздника является побуждение людей к бросанию курения или к планированию этого процесса. Отмечать Международный день отказа от курения было предложено в 1977 году. Этот день приходится на каждый третий четверг ноября и обычно ознаменован проведением различных акций и инициатив по борьбе с курением. Суть международного дня отказа от курения заключается в попытке снизить распространенность этой пагубной привычки, а также привлечь к борьбе с курением представителей различных организаций, социальных слоев, врачей различных специальностей. Также этот день призван повысить осведомленность граждан о вреде курения. Негативное влияние курения очевидно и большинство россиян считают его вредной привычкой. Однако способны бороться с никотиновой зависимостью лишь немногие. Несмотря на активную антипропаганду курения значимость его пагубного влияния на здоровье понимают далеко не все.

Табачный дым содержит более 7 тысяч веществ, из 250 вредных и более 70 доказанных канцерогенов. Среди них такие убийцы и канцерогены, как монооксид углерода (угарный газ), никотин, цианистый водород, акролеин, диоксид азота, табачные N-нитрозамины, пиридин, квинолин и другие яды. Еще в 1964 году американскими учеными в табаке был обнаружен радиоактивный изотоп полоний-210. В течение 20-25 лет курильщик в среднем получает 40-50 рад.

Согласно статистике, в России каждая 10-я женщина курит, а среди мужчин 50-60%

заядлые курильщики, в некоторых социальных категориях эта цифра достигает 95%. По данным Минздрава РФ, некоторое сокращение числа курящих в РФ все же наблюдается. Если в 2009 году в России курили 39,4% взрослого населения, то в 2016 году – 30,9%, что соответствует относительному снижению потребления табака на 21,5% (снижение на 16% среди мужчин и на 34% среди женщин). В результате принятия Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака», вступившего в силу 1 июня 2013 года, было запрещено курение на стадионах, школах, вузах, больницах, кафе, ресторанах, магазинах, лифтах, самолетах, аэропортах, запрещены реклама и стимулирование продаж табака. Каждый россиянин может получить бесплатный совет, обратившись на государственную горячую линию по телефону 8 800 200 0 200.

Управлением Роспотребнадзора по Нижегородской области усилен контроль за соблюдением обязательных требований в отношении хозяйствующих субъектов, реализующих табачную и никотинсодержащую продукцию. Выявляются такие нарушения как: открытая выкладка (демонстрация) табачной продукции или никотинсодержащей продукции; отсутствие перечня продаваемой табачной продукции или никотинсодержащей продукции, кальянов и устройств для потребления никотинсодержащей продукции; осуществление продажи табачной продукции или никотинсодержащей продукции, на расстоянии менее чем сто метров от образовательной организации; нарушения требований ТР ТС 035/2014 «Технический регламент на табачную продукцию» по маркировке продукции. По всем фактам выявленных нарушений были приняты соответствующие меры.

**Сломай сигарету,
пока сигарета
не сломала тебя!**

**При курении в твое орга-
низме:**

- ⇒ Учащается пульс;
- ⇒ Повышается кровяное давление;
- ⇒ Возникает раздражение слизистых оболочек дыхательных путей и глаз;
- ⇒ В кровь и легкие попадают ядовитые вещества;
- ⇒ Подавляется иммунитет;
- ⇒ Повышается выделение слюны и др.

Факты о курении...

- ⇒ Курильщик не доживает 12-17 лет до естественной смерти;
- ⇒ Курильщики в 20 раз чаще заболевают раком, чем некурящие;
- ⇒ Горящая сигарета является уникальной химической фабрикой, производящей более 40 канцерогенных веществ (возбудителей раковых опухолей);
- ⇒ По данным ВОЗ - каждый пятый человек в мире умирает от табакокурения;
- ⇒ У курящих женщин выкидыши и мертворождения встречаются в 2-3 раза чаще, чем у некурящих.



Курение - тяжелая зависимость. Выдыхая табачный дым - убиваешь себя. Выдыхая - других. Не курите рядом с другими людьми! Оградите детей от табачного дыма! Дайте шанс своему здоровью и здоровью других!



Как долго ты будешь жить?

Биологи России сошлись
во мнении:



- 1 сигарета сокращает жизнь на **15 секунд**;
- 1 пачка сигарет - на **5 минут**;
- кто курит **1 год** - теряет **3 месяца** жизни;
- кто курит **4 года** - теряет **1 год** жизни;
- кто курит **20 лет** - теряет **5 лет** жизни;
- кто курит **40 лет** - теряет **10 лет** жизни.

Какое влияние курение оказывает на организм человека?



Вред табака доказан. Ученые выявили, массу ядовитых веществ, пагубно влияющих на организм человека. Это и **никотин**, и **мышьяк**, и **бензол**, и **формальдегид**, **аммиак**, **цианистый водород**, **оксиды азота**, **пестициды**, **бензопирен**, **кадмий**, **фенолы** и много чего еще.

Все они влияют на нервную систему, на дыхательную систему, на сердечно-сосудистую систему, на органы пищеварения, на кости, а так же, на эндокринную и репродуктивную систему.

Список используемых источников:

1. Краснова С.А., Тундалева В.С. Как бросить курить. - М.: Эксмо, 2008. - 256 с.
2. Спасибо, не курю! Сост. Н.Заикин, А.Никитин. - М.: Молодая гвардия, 1990. 174 с.
3. // Здоровье рекомендует. - 2005. - декабрь. №6. - 33 с.
4. // Здоровье рекомендует. - 2008. - апрель. №8. - 33 с.
5. http://www.medikforum.ru/news/medicine_news/37737-rak-legkih-stal-zhenskim-zabolevaniem.html
6. <http://brosit-kurit.ru/kurenie-sredi-podrostkov.html>
7. http://ruskline.ru/news_rl/2009/05/30/31_maya_-_vsimirnyj_den_bez_tabaka/
8. <http://www.neboleem.net/borba-s-kurenim.php>
9. http://www.dekor3d.ru/catalog/section/protiv_kureniya/
10. <http://www.nuhvatit.ru/otkazhites-ot-sigarett-za-30-dnej.html>

12+



**СПАСИБО,
НЕ КУРЮ!**

