

Существует огромное количество альтернатив, позволяющих жить полноценной жизнью, не приобретая пагубные пристрастия:

1. Занятия спортом
2. Общение с друзьями
3. Чтение книг
4. Музыка
5. Прятки с парашютом



Ты можешь продолжить список сам! И только в твоих руках находится твоё здоровье и будущее!

В то время, как кто-то ищет менее вредную замену сигаретам, либо пробует из любопытства электронную сигарету, кальян, ты можешь задать себе всего один вопрос: «Зачем мне курить что-либо вообще?»

**Дышите чистым воздухом
и будьте здоровы!**

Есть вопросы? Звони!

ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН

«ДОВЕРИЯ»:

88002000122 - общероссийский
8 (3532) 64-63-07 - Оренбургской области

ТЕЛЕФОН «ДОВЕРИЯ»

ГАУЗ «Оренбургский областной
клинический наркологический диспансер»

8 (3532) 57-26-26

(ЕЖЕДНЕВНО с 8:00 до 20:00)

8 (3532) 36-85-10 – диспансерно-
поликлиническое отделение
для детей и подростков.

8 (3532) 57-25-00 – диспансерно-
поликлиническое отделение
для взрослых

**ОСТОРОЖНО,
электронные
сигареты, кальяны!**



ГАУЗ «Оренбургский областной
клинический наркологический диспансер»

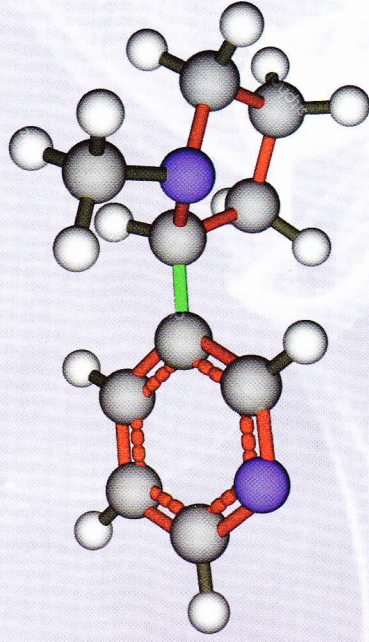
Осторожно, электронные сигареты!

Это современный коммерческий продукт, производители которого много работают над созданием привлекательного дизайна, подбором определенного химического состава, действенной рекламой и маркетингом.

Они с уверенностью заявляют, что электронная сигарета является совершенно безопасной и не провоцирует желание начать курить.

Электронные сигареты не безопасны!

Их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин, сверхтонкие частицы и другие химические токсины и канцерогены (например, карболовые соединения, тяжелые металлы, такие как олово, медь, хром и никель).



Электронные сигареты, а также картриджи с курительными жидкостями не сертифицируются.

Ввиду этого, на рынке нередко представлена низкокачественная продукция, а зачастую заявленное на упаковке количество никотина и других химических веществ совершенно не

совпадают с фактическим составом жидкости.

Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет, делает их также опасными для окружающих. Курить электронные сигареты в местах, где курение не допускается, вы не можете, так как потребление всего, что имитирует курение в общественных местах запрещено Федеральным законом №15 ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Пары, выпускаемые электронными сигаретами также опасны, как дым обычных сигарет...

Электронная сигарета - это коммерческий продукт.

Он создан не для того, чтобы помочь избавиться от табачной зависимости. Реклама и продвижение электронных сигарет активно поддерживается табачной индустрией, многие табачные компании сами владеют производствами электронных сигарет.

Кальян

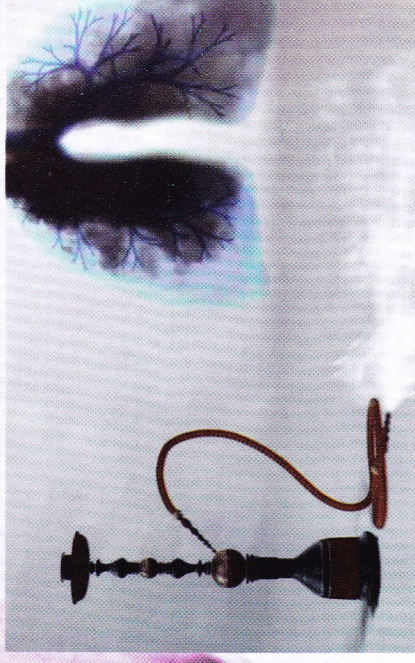
В наше время многие считают совершенно безобидной забавой. Но так ли это?

☑ Кальянный дым, пройдя через водяной фильтр, помимо никотина содержит большое количество частиц токсичных веществ, в частности, окиси углерода, солей тяжелых металлов и химических соединений, вызывающих рак.

☑ Дым из-за своей влажности и тягучести намного легче проникает в легкие, доставая даже те участки, которые недоступны - нижние дыхательные пути. В итоге легкие теряют эластичность, а также способность выводить опасные вещества.

☑ В курительном сеансе обычно участвуют несколько человек. Трубка, через которую вдыхается дым, - одна на всех. На поверхности остаются микрочастички слюны, где легко могут оказаться опасные вирусы. Список болезней, которые можно «заработать» через слюну, весьма широк - от простого герпеса до гепатита В, бактериального менингита, сифилиса и даже туберкулеза.

☑ Вред пассивного курения актуален и для кальяна. Комната, где курят кальян, пропитана табачным дымом и дымом от горения углей, что причиняет дополнительный вред некурящим членам компании.



Важно понимать, что смена индивидуальных мундштуков не спасает от заражения!