Профилактика пьянства, алклголизма и табакокурения

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

ЭТО УЖЕ НЕ МОДНО!

ЕСЛИ ТЫ НЕ КУРИШЬ, ТЫ УБЕРЕЖЕШЬ СЕБЯ ОТ:

- 25 опасных заболеваний: инсульта, эмфиземы легких, различных видов рака, язвенной болезни желудка, сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза и др.;
- преждевременного старения кожи;
- зубного кариеса и заболеваний десен;
- бесплодия, невынашивания беременности и ряда других проблем.

Сохрани здоровье, продли свою жизнь и сделай ее полноценной и яркой!

Не жди белочку – туши окурок!

НЕ ВЫБРАСЫВАЙ НЕПОТУШЕННЫЙ ОКУРОК ИЗ ОКНА (С БАЛКОНА)

Легкий окурок может залететь в квартиру твоего соседа и стать причиной пожара.

МЧС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ | 112

КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!

МИФЫ О ПОЛЬЗЕ КУРЕНИЯ

Миф 1 – курят все. Это не так. Большая часть человечества не курит. Мода на курение проходит. Сейчас общество культивирует спортивный стиль.

Миф 2 – все взрослые курят. Это не так. В нашей стране 40 % мужчин и 90 % женщин не курят.

Миф 3 – бросить курить легко. Это не так. Многие курильщики пытались бросить курить хотя бы раз в жизни, это у них не получилось. С первой попытки это удается лишь сотому курильщику.

Миф 4 – курить немного - это не вредно. Это не так. Курение – главный фактор заболеваний легких, сердца, нервной системы. Установлено, что каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

Миф 5 – курение опасно только для тех, кто курит. Это не так. Медики установили, что пассивные курильщики тоже становятся жертвами табака.

Миф 6 – курение помогает остаться стройным. Это не так. Есть много полных людей, которые по собственному желанию продолжают курить.

ЧТО ТАКОЕ НИКОТИН

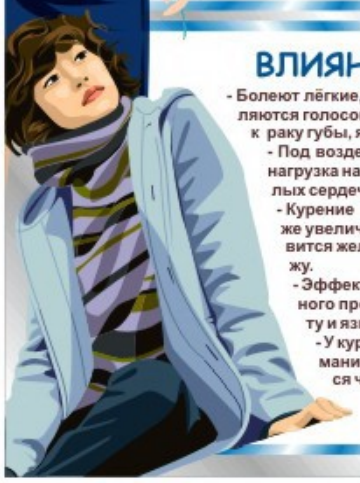
Никотин – это сильнейший наркотический яд растительного происхождения. В чистом виде никотин – это прозрачная маслянистая жидкость со жгучим вкусом. Именно такой вкус ощущает курильщик, когда докуривает окурок, где оседает никотин.

В фильтре сигареты может накопиться такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь. Воробьи, голуби и другие птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку смоченную никотином. Кролики погибают от ¼ капли никотина, собаки – от ½ капли.

Говорят, что капля никотина убивает лошадь, но если быть более точным, то одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей массой до полутоны каждая.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100мг, или 2-3 капли.

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ



- Болеют лёгкие, трудно дышать, появляется кашель, воспаляются голосовые связки, голос грубеет. Курение приводит к раку губы, языка, горла, лёгких.
- Под воздействием табачных веществ увеличивается нагрузка на сердце, что приводит к возникновению тяжелых сердечных заболеваний.
- Курение вызывает пожелтение зубов и ногтей, а также увеличивает число морщин. Цвет лица также становится желтоватым, т.к. частицы дыма проникают в кожу.
- Эффект никотина на желудок – нарушение нормального прохождения пищи, курение приводит к гастриту и язвенной болезни желудка.
- У курящих ухудшается слух и зрение, память, внимание, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.
- Курение Замедляет рост и развитие некоторых органов.

ПРИМИ РЕШЕНИЕ!

У каждого человека поздно или рано, но возникает такая ситуация, когда надо принять решение – выкурить первую сигарету, или нет.

Как же вести себя в подобной ситуации?

1. Сделай перерыв и скажи:»Я подумаю об этом и завтра скажу вам своё решение»
2. Умей сказать «Нет!»; «Спасибо, что вы мне предложили, но я не могу сделать это»
3. Используй перерыв правильно:

- Выясни, как в подобной ситуации поступали другие;
- Попроси помощи у взрослого или уважаемого человека;
- Собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: «Нет, спасибо, я не хочу сигарету»;
- Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали твою решительность.