**Осторожно-электронная сигарета!**

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табач­ной зависимости. Как к этому относиться?

Они безвредны для окружения, я могу курить их там, где курить нельзя.

Во-первых, пары, выпускаемые электрон­ными сигаретами, не безвредны для окружа­ющих

|  |
| --- |
| Что такое электронные сигареты? |

|  |
| --- |
| Ежедневно на улицах городов мы видим людей, выдыхающих большое количество пара, использующих для этого специальные устройства.  *Вейпинг* (от английского - vaping -парение) - процесс курения электронной сигареты, испарителей и других подобных устройств.  *Вейпы* - электронные сигареты, мини-кальяны.  *Вейперы* - новый вид курильщиков, которые курят не обычные сигареты, а сигареты с электронной начинкой, пропагандируя курение электронных устройств как безопасную альтернативу обычным сигаретам.  Почему они популярны ?  Новый формат курения часто выбирают подростки и молодые люди, во многом благодаря дизайну, компактным размерам и форме, которая упрощает сокрытие гаджета.  Многообразие ароматов и сладкий вкус, которые нравятся тем, кто не переносит запах и вкус табачного дыма. Нет обильных облаков резко пахнущего дыма, это позволяет скрыть сам факт курения.  Никотин в электронных сигаретах содержится в виде соли бензойной кислоты, а не в свободной форме, это увеличивает скорость его доставки и уменьшает неприятные ощущения во рту и горле. В капсулах для заправки электронных сигарет содержится столько же никотина, сколько в пачке из 20 обычных сигарет. |

|  |
| --- |
| Электронная сигарета. |

|  |
| --- |
| В процессе курения житкость в картридже нагревается и превра­щается в аэрозоль, который содержит такие токсичные в ещества, как формальдегид, свинец, никель, ацетальдегид, бензол, кадмий, изопрен, N-нитрозонорникотин, толуол и пропиленгликоль. Курение электронных сигарет провоциру­ет рак, болезни сердца и легких |

|  |
| --- |
| Вэйп  Новое поколение электронных сигарет. Они более мощные, дают больше пара и могут использоваться не один раз. При нагревании пищевые добавки в устройстве испаряются и образуют альдегиды, концерагены, которые накапливаются в лег­ких, провоцируя развитие рака |

|  |
| --- |
| IQOS, GLO и другие системы нагревания табака.  В пластиковом корпусе распо­ложен нагревательный элемент, на который насаживается ника- тино-содержащий картридж с табаком. В процессе курения выделяются канцерогены: моноксид углерода, летучие органические вещества и поли­циклические углеводороды. |

Чем опасны электронные сигареты?

Основная опасность — это поддерживаемые табачны­ми компаниями мифы, связанные с электронными сигаретами.

«Безопасные и безвредные», «эффективные и крутые»?

*Они безопасны, я могу их курить вместо обычных сигарет!*

Во-первых, электронные сигареты не без­опасны — их аэрозоли содержат высоко­токсичный никотин и другие химические токси­ны и канцерогены (например, карболовые

Во-вторых, 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».

|  |
| --- |
| А знаете ли вы, что содержащийся в жид­кости для заправки электронных сигарет сульфат никотина — мощный нейротоксин, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности. При попадании в организм через кожу или желудок он способен вызвать тяжелые отравления вплоть до смертельного исхода. |

*Они безвредны для окружения, я могу курить их там, где курить нельзя.*

Во-первых, пары, выпускаемые электрон­ными сигаретами, не безвредны для окружа­ющих  
  
Во-вторых, 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».  
  
*Они помогут мне бросить курить, и они лучше, чем любая терапия!*

|  |
| --- |
| Не надейтесь! Нет никаких фактов, доказы­вающих эффективность применения электрон­ных сигарет как средства лечения табачной зависимости. |

|  |
| --- |
| Напротив, серьезные международные исследо­вания показывают, что применение электрон­ных сигарет не помогает курильщикам отказа­ться от потребления табака. |

Кому это выгодно?

В мире опасаются, что если не запретить электронные сигареты, они могут вернуть былую моду на курение.

Реклама и продвижение электронных сигарет активно поддерживаются табачной индустрией, многие табачные компании сами заняты произ­водством электронных сигарет.

Потому что они знают: пока будут разреше­ны электронные сигареты, и пока новые курильщики будут их пробовать, никогда не иссякнут ряды потребителей табачной продукции.

Хорошо, что у нас есть закон, защищаю­щий нас от электронных сигарет наряду с табачными изделиями, включая их рекла­му и продвижение.

|  |
| --- |
| Берегите детей! |

|  |
| --- |
| Доказано, что треть подростков, попробовавши: электронные сигареты, прежде никогда не курили. |

|  |
| --- |
| Попробовав электронные сигареты из любо пытства, они быстро становятся постоянным! потребителями электронных сигарет и тради ционных табачных изделий, так называемым! «двойными» курильщиками. |

|  |
| --- |
| А это как раз то, к чему стремятся табачные компа­нии. |

Помните!  
Электронные сигареты сами вызывают и под­держивают никотиновую зависимость, порой большую, чем табачные изделия.  
  
Курильщики, которые не могут или не хотят отказаться от курения и прибегают к потреблению электронных сигарет, как к мень­шему из зол, рискуют стать «двойными» курильщиками. В силу высокой никотиновой зависимости, они не могут бросить курить и продолжают курить обычные сигареты в со­четании с электронными, тем самым нанося непоправимый вред своему здоровью.  
  
Таким образом, потребление электронных сигарет сводит к нулю все шансы куриль­щика когда-нибудь полностью отказаться от курения

**КАЛЬЯН: РАЗВЛЕЧЕНИЕ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ**

Владельцы специализированных заведений активно рекламируют кальян. Но можно ли считать его курение безобидным?

Изначально этот агрегат придумали для курения гашиша и других наркотических веществ.

Позже стал неизменным атрибутом бедных кварталов, городов и нищих деревень по всему Ближнему Востоку.

Открытие Америки и табака заодно дало кальяну новую жизнь - и всемирную популярность.

Ведь ушлые восточные курильщики стали добавлять в кальянный табак ароматизаторы и вкусовые добавки из фруктов, цветов и специй.

**Кальянная эпидемия**

Кальян стал популярным начиная с 90-х Табак и уголь можно купить рядом с домом Популяризация среди молодежи 18-24 лет

**Кальян хуже сигарет**

Уровень СО2 выше, чем у сигареты

За 50-60 минут курения потребляется в 48 раз больше дыма

За полчаса можно «скурить» эквивалент пачки сигареты

Ароматный табак содержит токсичные соединения, вызывающие рак

Передача мундштука из рук в руки способствует перемещению бактерий и вирусов

Риск «перехода» на другие запрещенные увлечения

    Влияние вейпов и электронных сигарет на организм:

|  |
| --- |
| Затруднение дыхания, возникновение затяжного кашля и одышки  ^ Низкая выносливость, нервное истощение  ^ Постепенное снижение слуха и зрения. Никотин способствует повышению внутриг­лазного давления, что может привести к развитию глаукомы  ^ Риск развития онкологических заболеваний  ^ Ухудшение функционирования щитовидной железы  ^ Задержка в умственном и физическом развитии  ^ Опасность для репродуктивного здоровья: в будущем риск бесплодия  ^ Регулярное учащение                   сердцебиения,  сердечные заболевания  ^ Проблемы с кожей: угревая сыпь, себорея и т.д.  ^ Угнетение центральной нервной системы и деятельности головного мозга: при регу­лярном их использовании несовершеннолет­ние могут становиться более эмоциональны­ми и активными, вплоть до истерии, или, наоборот, впадать в депрессию  ^ Ухудшается память, возможно возникнове­ние нарушения мелкой моторики и коорди­нации движений  ^ Нарушаются познавательные процессы - память, мышление, воображение. |

**Определение для себя причины для отказа от курения**

**1.    Жить более здоровой жизнью**

Ваше здоровье начнёт улучшаться сразу же после отказа от курения табака.

**2.    Жить дольше**

Курение табака в буквальном смысле слова «съедает Вас заживо». Курильщи­ки, которых убивает табак, умирают примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит.

**3.    Освободиться от зависимости**

 Никотин является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость, у курящих развивается болезнь — табачная зависимость.

**4.    Улучшить здоровье тех, кто вас окружает**

Вторичный табачный дым убивает. Он вызывает рак, болезни сердца, органов дыхательной и пищеварительной систем и другие болезни. Дети, родители которых курят, имеют большую вероятность заболеть бронхитом, бронхиальной астмой.

**5.    Сэкономить деньги**

Подсчитайте, сколько денег в год Вы тратите на сигареты или другие табачные изделия, а также зажигалки, кофе и другие атрибуты курения. Вы можете сделать для себя и своей семьи что-то более полезное на эти деньги

**6.    Чувствовать себя лучше**

Вы избавитесь от кашля. Вам станет лег­че дышать, и Вы перестанете всё время чувствовать себя плохо. Вы будете также лучше выглядеть—у тех, кто бросил курить, кожа выглядит моложе, зубы — белее и появляется больше энергии.

**7.    Улучшить качество жизни**

Ваши одежда, машина и дом не будут иметь неприятного запаха. Еда будет казаться вкуснее.

**8.    Иметь здорового младенца**

Дети, родившиеся у женщин, которые курят, имеют большую вероятность родиться с низким весом и иметь всю жизнь плохое здоровье.

**9.    Улучшить свое сексуальное и репродуктивное здоровье**

У мужчин, которые курят, могут появиться проблемы с появлением и поддержанием эрекции. Женщинам, которые курят, труднее забеременеть и сохранить беременность.

**10. Перестать ощущать, что вы «одинокая душа»**

Остаётся все меньше и меньше мест, в которых разрешено курение. Курить табак становится не модно. Многие курильщики уже начали бросать курить. Вы тоже можете бросить курить.