

## **О вредном воздействии окружающего табачного дыма и вредном воздействии веществ, выделяемых при потреблении никотиносодержащей продукции**



В современном обществе курение является распространенной привычкой среди различных групп населения, в том числе среди женщин, подростков и даже детей. Согласно статистическим данным, людей, регулярно употребляющих табак, в мире насчитывается около миллиарда. Никотиновая зависимость представляет серьезную опасность для организма человека. В то же время осознание вреда табака является действенной мотивацией, помогающей преодолеть тягу.

Всю правду о вреде курения убедительно демонстрирует тот факт, что в состав табачного дыма входит 3000 различных химических соединений. В 20 сигаретах (средняя суточная норма курильщика) содержится 130 мг никотина.

Вред курения для подростков — это, в первую очередь, тяжёлая травма для ещё не до конца сформировавшегося молодого организма. В юношеском возрасте организм всё ещё растёт, формируя иммунную систему. За один год через дыхательные пути курильщика проходит 81 кг табачного дегтя, часть которого оседает в легких.

Курение сигарет может стать первым шагом к пристрастию к алкоголю, а также к наркотикам.

Ежегодно в мире от табака умирает примерно 5 миллионов человек. Ежедневно только в России никотин уносит около 1 тысячи жизней. Примерно 90% смертей от рака легких вызваны употреблением табака. Доказано, что жизнь человека с никотиновой зависимостью на 9 лет короче, чем у его некурящего сверстника.

В профилактике табакокурения среди молодёжи и подростков большое значение имеют принципы общественной поддержки и активности всех участников. Только при поддержке общественных организаций, средств массовой информации можно получить реальные результаты этой деятельности.

Кроме того, что курение вредит здоровью, оно является причиной множества пожаров, часто ведущих к инвалидности или смертельному исходу.

Курение наносит вред не только здоровью курильщика, но также его семье и коллегам. Постоянно находящиеся рядом люди регулярно вдыхают дым. Его избыток в помещении может вызывать головокружения, тошноту и рвоту, кашель, раздражение слизистых глаз и горла, приступы аллергии.

У некурящих, табачный дым способствует развитию тех же заболеваний, что и у курильщиков.

Федеральным законом от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака», ст.12, установлены места, где запрещено курить, а также требования к знаку о запрете курения.

Запрещается курение табака:



1. на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта;
2. на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг;
3. в поездах дальнего следования, на судах, находящихся в дальнем плавании, при оказании услуг по перевозкам пассажиров;
4. на воздушных судах, на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения (в том числе на судах при перевозках пассажиров по внутригородским и пригородным маршрутам), в местах на открытом воздухе на расстоянии менее чем пятнадцать метров от входов в помещения железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, станций метрополитенов, а также на станциях метрополитенов, в помещениях железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, предназначенных для оказания услуг по перевозкам пассажиров;
5. в помещениях, предназначенных для предоставления жилищных услуг, гостиничных услуг, услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания;
6. в помещениях, предназначенных для предоставления бытовых услуг, услуг торговли, общественного питания, помещениях рынков, в нестационарных торговых объектах;
7. в помещениях социальных служб;
8. в помещениях, занятых органами государственной власти, органами местного самоуправления;
9. на рабочих местах и в рабочих зонах, организованных в помещениях;
10. в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов;
11. на детских площадках и в границах территорий, занятых пляжами;

12. на пассажирских платформах, используемых исключительно для посадки в поезда, высадки из поездов пассажиров при их перевозках в пригородном сообщении;

13. на автозаправочных станциях.

Как избавиться от курения?

Избавиться от курения просто. Для этого необходимо лишь понять, что сигареты не способны принести в жизнь ничего положительного. Наличие сильного желания изменить собственную жизнь, улучшить внешность, здоровье – отличная причина для начала борьбы с имеющейся вредной привычкой. Довольно часто этой мотивации вполне достаточно тому, у кого желание избавиться от курения действительно сильно.



*Вдыхая – убиваешь себя,  
выдыхая – других!*

