



*«Тютюн
заважає
розумовому
розвитку та
одурює народ»*

Оноре де Бальзак

“Куріння”

За новим Законом України № 4844, з 16 грудня 2012 р. заборонено куріння тютюнових виробів, електронних сигарет і кальянів у приміщеннях закладів ресторанного господарства;

у приміщеннях та на території навчальних закладів, спортивних і фізкультурно-оздоровчих споруд та закладів фізичної культури і спорту, закладів охорони здоров'я, у приміщеннях об'єктів культурного призначення та органів державної влади і місцевого самоврядування, інших державних установ; на стаціонарно обладнаних зупинках транспортних засобів. Відводити місця для куріння в цих місцях заборонено.

Тютюнопаління (або просто паління) — вдихання диму тліючого висушеного листа тютюну. Найбільш важливим компонентом тютюнового диму є нікотин. Регулярне вживання нікотину викликає *залежність*. Паління тютюну завдає тривалої шкоди здоров'ю курців, та оточуючих їх людей, що не палять і тварин.



За 1 секунду на Землі випалюється 300 тис. цигарок.

Паління є причиною 6% смертей у всьому світі.

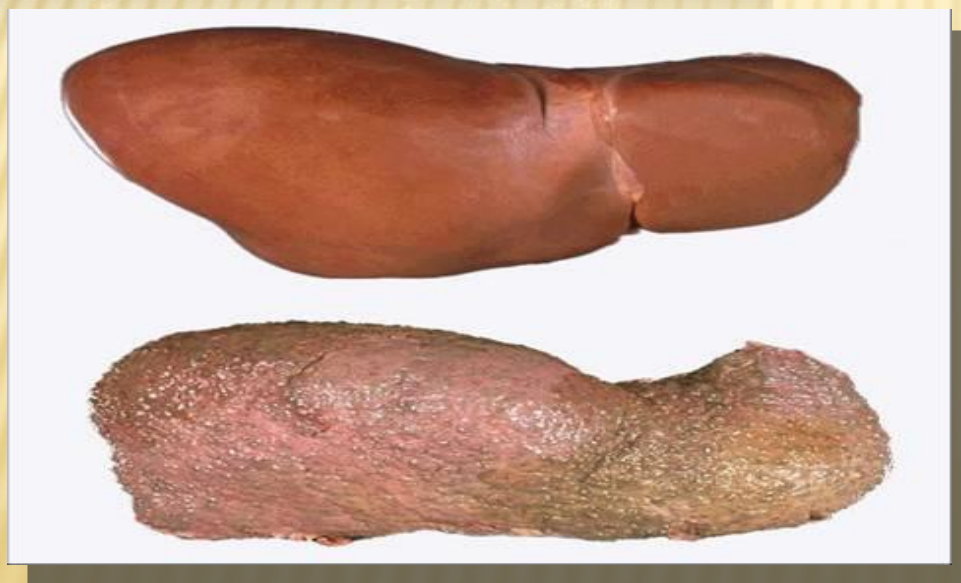
З 1950 року паління вбило 62 мільйони людей і це більше, ніж загинуло у Другій світовій війні.

В Україні від хвороб, пов'язаних з курінням, щорічно гине майже 120 тисяч осіб.





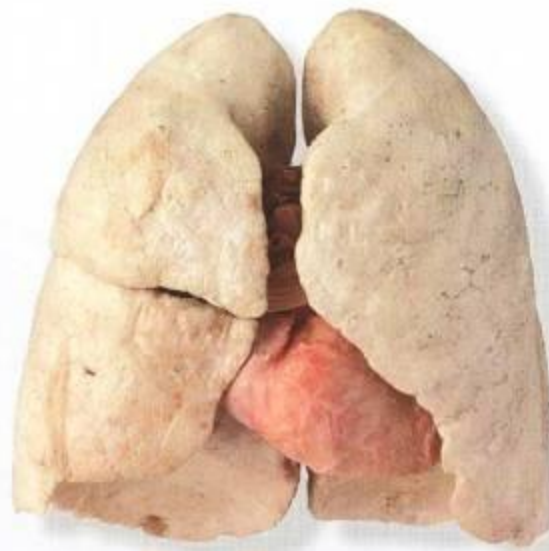
Численні дослідження дають підстави стверджувати, що куріння тютюну є причиною смертності від раку легень у 90% усіх випадків, від бронхіту й емфіземи – в 75%, й від хвороби серця майже 25% усіх випадків.



Легені у 80% курців чорного кольору. Приблизно 25% «регулярних» курців сигарет передчасно помирає саме через куріння.



Курити - круто!



Так, звичайно!



Паління призводить до руйнування головного структурного елемента шкіри - колагену. Втрачає свою еластичність шкіра та слизові оболонки. З'являються зморшки, обличчя набуває вигляду вижатого лимону, голос стає низьким та хриплим.





Негативно впливає пасивне тютюнопаління на здоров'я оточуючих. Особливо небезпечне пасивне паління для дітей. Тютюновий дим у таких випадках спричиняє головний біль, нездужання, зниження працездатності, швидку втому, загострення верхніх дихальних шляхів.

Німецький професор Танненберг підрахував, що у наш час кожні 2-3 години смертельний випадок на мільйон чоловік виникає внаслідок паління.





- ✘ Поширеність щоденного куріння за останні 5 років в Україні суттєво зменшилась. Так, у 2005 році щоденно палили 62% чоловіків (від 15 років і старше), а в 2010 вже 45%. Кількість жінок-курців скоротилася майже вдвічі — з 17% до 9%.
- ✘ Дослідження показує: якщо молодь віком 12-17 років віку палить, то ймовірність вживання ними героїну у 12 разів, а кокаїну у 51 раз вища, ніж у тих, хто не палить.
- ✘ Якщо молодь 12-17-літнього віку випалює більше пачки цигарок, то ймовірність вживання ними героїну вища у 51 раз, а кокаїну у 106 разів.

Приголомшливий факт: молодь, яка ніколи не палила, майже ніколи не вживає героїн або кокаїн.



«ТЮТЮНОВА» СТАТИСТИКА УКРАЇНИ

- ✘ В Україні щоденно курить 45% дорослих чоловіків і 9% дорослих жінок; серед молоді курить 45% юнаків і 35% дівчат;
- ✘ 68% курців заявили, що зацікавлені у відмові від куріння, а серед тих, хто будь-коли курив щодня, 26% вже є колишніми курцями;
- ✘ Більше 90% населення України підтримує заборону куріння на всіх робочих місцях;
- ✘ Підтримка повної заборони реклами тютюну серед населення — 70%;
- ✘ 31% вважає, що куріння кальяну призводить до серйозних захворювань;
- ✘ Всього в країні нараховується близько 9 мільйонів активних курців, що складають третину всього працездатного населення країни;
- ✘ Україна займає 17 місце в списку країн-лідерів за кількістю курців;
- ✘ Щорічно до числа курців долучаються не менш 100 000 українців;
- ✘ Кожен четвертий підліток в Україні викурює першу сигарету у віці 10 років;
- ✘ Україна є другою країною у світі (після Чилі), де у віці 13-15 років курять більш 30% юнаків і дівчат;
- ✘ Україна займає II місце за кількістю викурених цигарок на одного громадянина. На кожного українця припадає понад 2500 сигарет — майже 7 щоденно;
- ✘ Розрахунки Всесвітнього банку свідчать про те, що економічні збитки України від тютюну складають близько 2 мільярдів доларів щорічно;
- ✘ За офіційною статистикою в Україні щороку від хвороб пов'язаних з курінням помирає 120 тисяч чоловік



NO SMOKING

ВІДМОВА ВІД ЦИГАРОК МИТТЄВО

ПОКРАЩУЄ ЗДОРОВ'Я

Через 20 хвилин:

- Нормалізується кров'яний тиск, уповільнюється пульс;
- Температура долонь і ступней підвищується до нормальної;

Через 8 год.

- Відновлюється нормальний рівень кисню у крові;
- Знижується вміст оксиду вуглецю;

Через 24 год.

- Зменшується ризик інфаркту.

Через 48 год.

- Відновлюється ріст нервових клітин;
- Поліпшується нюх і смак;
- Полегшується хода;

Через 2 тижні – 3 місяці.

- Поліпшується кровообіг;
- Об'єм роботи легенів збільшується на 30%.

Через 1 – 9 місяців.

- Збільшується опірність організму, відтак зменшується ризик застуди.

Через 1 рік.

- Ризик ішемічної хвороби серця знижується вдвічі.

