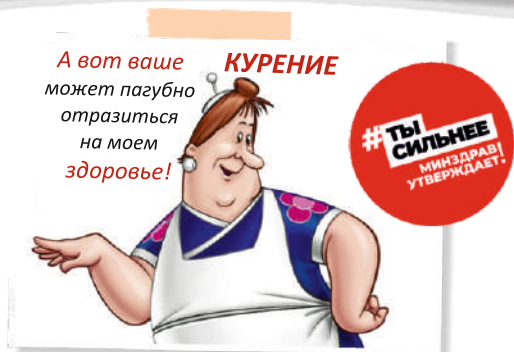


## О вреде пассивного курения

Не менее вредно вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нем продуктами сгорания табака (вторичный табачный дым) – так называемое пассивное курение.

*Пассивное курение способствует развитию у некурящих людей заболеваний, свойственных курильщикам, и повышает риск развития инвалидности и преждевременной смерти человека.*



## КУДА ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ КУРЯТ



В ДОМЕ

### УЧАСТКОВЫЙ

узнать контакты  
мвд.рф/district



НА ДЕТСКОЙ  
ИЛИ  
СПОРТИВНОЙ  
ПЛОЩАДКЕ



В ПОЛИКЛИНИКЕ

### ПОЛИЦИЯ

телефон 102



В ШКОЛЕ

### РОСЗДРАВНАДЗОР

roszdravnadzor.ru/people

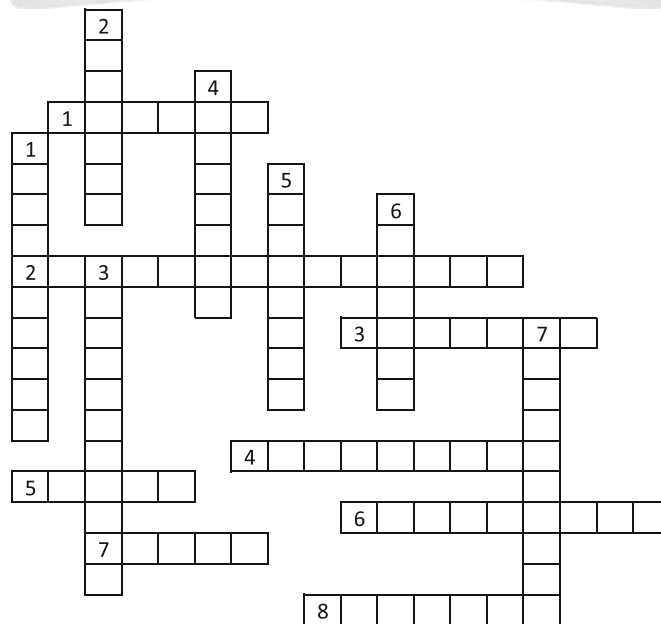
### РОСПОТРЕБНАДЗОР

rospotrebnadzor.ru/feedback/hotline.php

### ГОСПОЖНАДЗОР

forms.mchs.ru/service/feedback

## Заполните кроссворд «Курение и здоровье»



### Вопросы по вертикали:

- 1 Железосодержащий белок в эритроцитах, обеспечивающий перенос кислорода в ткани.
- 2 Курение – это не привычка, а ...
- 3 Она развивается в результате употребления психоактивных веществ (наркотиков, алкоголя, табака и др.).
- 4 Курение вызывает дефицит этих жизненно важных биологически активных веществ.
- 5 Газ, участвующий в процессах дыхания.
- 6 Газ, от которого люди погибают на пожарах.
- 7 Вещество, вызывающее развитие рака.

### Вопросы по горизонтали:

- 1 Курение поражает в первую очередь этот парный орган.
- 2 Прибор для определения уровня угарного газа в выдыхаемом воздухе.
- 3 У курильщиков чаще развивается это заболевание сердца.
- 4 Вид курения, при котором некурящий человек может получить вред для здоровья, вдыхая воздух, содержащий табачный дым.
- 5 Концентрат вредных веществ из табачного дыма, оседающих на легких.
- 6 Это состояние у курильщика является следствием кислородного голодания организма.
- 7 Растение, лист которого содержит никотин.
- 8 Капля этого вещества убивает лошадь.

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел. (3822) 65-02-16, profilaktika.tomsk.ru

Присоединяйтесь к группе  
«Будь здоров, Томск!»



ОГБУЗ «Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

Я не курю -  
и это здорово!



**ДЫШУ ЛЕГКО,  
ЖИВУ СВОБОДНО!**

Всероссийская бесплатная «Горячая линия»  
по оказанию помощи в отказе от потребления табака  
8-800-200-0-200

Издано в рамках государственной программы  
«Обеспечение безопасности населения Томской области»  
подпрограмма «Профилактика правонарушений и наркомании»

## Что входит в состав табачного дыма?

- ТАБАЧНАЯ СМОЛА
- НИКОТИН
- УГАРНЫЙ ГАЗ



**ТАБАЧНАЯ СМОЛА** – это концентрат веществ из табачного дыма. Он содержит более 4 000 химических соединений, среди которых более 40 канцерогенов\*, а также вещества с раздражающими, мутагенными, высокотоксичными свойствами!



\***КАНЦЕРОГЕНЫ** (от лат. cancer 'рак' и др.-греч. γεννάω 'рождаю') – это агенты (вещества, излучения и др.), способствующие возникновению онкологических (раковых) заболеваний.

- ! У курящих всегда есть дефицит витаминов, так как:
  - снижается усвоение витаминов;
  - повышается их расход на обезвреживание вредных веществ из табачного дыма.

### Ответы на кроссворд

- По вертикали: 1. Гемоглобин. 2. Болезнь. 3. Зависимость.  
4. Витамины. 5. Кислород. 6. Угарный. 7. Канцероген.  
По горизонтали: 1. Легкие. 2. Газоанализатор. 3. Инфаркт.  
4. Пассивное. 5. Смолы. 6. Усталость. 7. Табак. 8. Никотин.

# Знаете ли Вы...

## Как действует никотин на организм человека?

### 1. У КАЖДОГО КУРЯЩЕГО РАЗВИВАЕТСЯ НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ.



Никотин действует как наркотик, который нужен попавшему в зависимость человеку для поддержания относительно нормального уровня жизнедеятельности организма.

### 2. НИКОТИН ВЫЗЫВАЕТ СПАЗМ СОСУДОВ, ЧТО УХУДШАЕТ КРОВΟΣНАБЖЕНИЕ ОРГАНОВ И ТКАНЕЙ.

В результате у курящих снижаются выносливость и работоспособность, страдает интеллектуальная деятельность, ухудшается состояние кожи, волос, ногтей.

### 3. НИКОТИН СПОСОБСТВУЕТ БЫСТРОМУ ПРОГРЕССИРОВАНИЮ ПРОЦЕССОВ АТЕРОСКЛЕРОЗА СОСУДОВ.

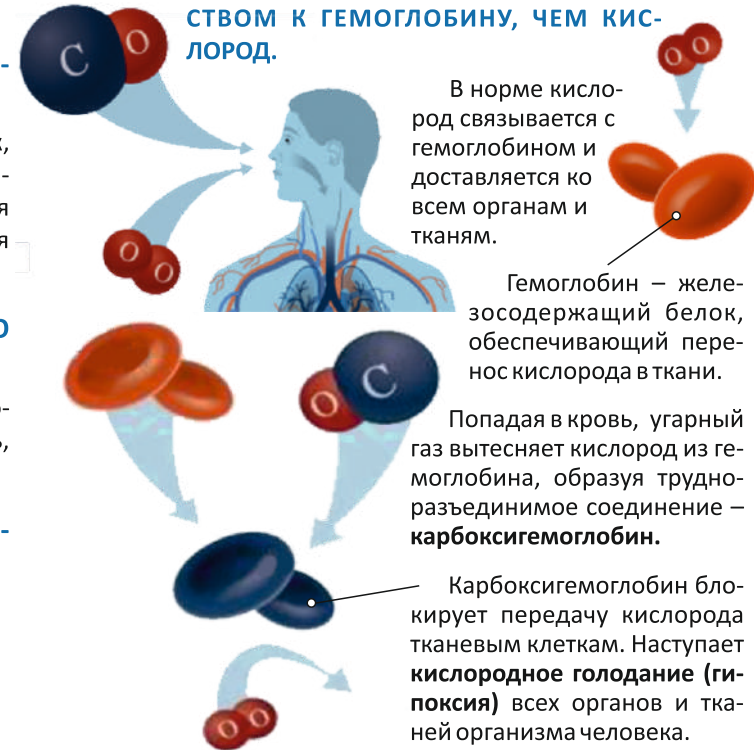


В первую очередь поражаются сосуды мозга и сердца. Это может привести к инсульту и/или инфаркту.



## Что происходит в организме человека при воздействии угарного газа?

### УГАРНЫЙ ГАЗ ОБЛАДАЕТ БОЛЬШИМ СРОДСТВОМ К ГЕМОГЛОБИНУ, ЧЕМ КИСЛОРОД.



### СЛЕДСТВИЯМИ ГИПОКСИИ ЯВЛЯЮТСЯ: СОСТОЯНИЕ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ, РАННЕЕ СТАРЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА, СНИЖЕНИЕ ФУНКЦИИ МОЗГА.



Измерить уровень угарного газа в выдыхаемом воздухе можно с помощью газоанализатора.