

## **ОСТОРОЖНО, ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ, КАЛЬЯН!**

**(Информация разработана отделом профилактики наркологических расстройств ГАУЗ «Оренбургский областной клинический наркологический диспансер»)**

Это современный коммерческий продукт, производители которого много работают над созданием привлекательного дизайна, подбором определённого химического состава, действенной рекламой и маркетингом.

Они с уверенностью заявляют, что электронная сигарета является совершенно безопасной и не провоцирует желание начать курить.

### **ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ НЕ БЕЗОПАСНЫ!**

Их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин, сверхтонкие частицы и другие химические токсины и канцерогены (например, карболовые соединения, тяжёлые металлы, такие как олово, медь и никель).

### **ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ, А ТАКЖЕ КАРТРИДЖИ С КУРИТЕЛЬНЫМИ СМЕСЯМИ НЕ СЕРТИФИЦИРУЮТСЯ.**

В виду этого, на рынке нередко представлена низкокачественная продукция, а зачастую заявленное на упаковке количество никотина и других химических веществ совершенно не совпадают с фактическим составом жидкости.

Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет делает опасными для окружающих. 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».

### **ПАРЫ, ВЫПУСКАЕМЫЕ ЭЛЕКТРОННЫМИ СИГАРЕТАМИ ТАКЖЕ ОПАСНЫ, КАК ДЫМ ОБЫЧНЫХ СИГАРЕТ...**

Электронная сигарета - коммерческий продукт.

### **КАЛЬЯН**

В наше время многие считают совершенно безобидной забавой. Но так ли это?

- ✓ Кальянный дым, пройдя через водяной фильтр, помимо никотина содержит большое количество частиц токсичных веществ, в частности, окиси углерода, солей тяжёлых металлов и химических соединений, вызывающих рак.
- ✓ Дым из-за своей влажности и тягучести намного легче проникает в лёгкие, доставая даже те участки, которые недоступны – нижние дыхательные пути. В итоге лёгкие теряют эластичность, а также способность выводить опасные вещества.
- ✓ В курительном сеансе обычно участвуют несколько человек. Трубка, через которую вдыхается дым, - одна на всех. На поверхности остаются микрочастички слюны, где легко могут оказаться опасные вирусы. Список болезней, которые можно «заработать» через слюну, весьма широк – от простого герпеса до гепатита В, бактериального менингита, сифилиса и даже туберкулёза.

- ✓ Вред пассивного курения актуален и для кальяна. Комната, где курят кальян, пропитана табачным дымом и дымом от горения углей, что причиняет дополнительный вред некурящим членам компании.

**ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО СМЕНА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ МУНДШТУКОВ  
НЕ СПАСАЕТ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ!**

Существует огромное количество альтернатив, позволяющих жить полноценной жизнью, не приобретая пагубные пристрастия:

1. Занятия спортом.
2. Общение с друзьями.
3. Чтение книг.
4. Музыка.
5. Прыжки с парашютом.

**ТЫ МОЖЕШЬ ПРОДОЛЖИТЬ СПИСОК САМ! И ТОЛЬКО В ТВОИХ РУКАХ НАХОДИТСЯ  
ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ И БУДУЩЕЕ!**

В то время, как кто-то ищет менее вредную замену сигаретам, либо пробует из любопытства электронную сигарету, кальян, ты можешь задать себе всего лишь один вопрос: «Зачем мне курить что-либо вообще?»

**ДЫШИТЕ ЧИСТЫМ ВОЗДУХОМ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**Если есть вопросы? ЗВОНИ!**

**ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН «ДОВЕРИЯ»**

**88002000122** – общероссийский

**8(3532) 64-63-07** – Оренбургской области

**ТЕЛЕФОН «ДОВЕРИЯ»**

ГАУЗ «Оренбургский областной клинический наркологический диспансер»

**8(3532)57-26-26 (ЕЖЕДНЕВНО с 8.00 до 20.00)**

**8(3532) 36-85-10** – диспансерно-поликлиническое отделение для детей и подростков.

**8(3532) 57-25-00** - диспансерно-поликлиническое отделение для взрослых.