



Буклет разработан кабинетом профилактики наркологических расстройств ГАУЗ «Оренбургский областной клинический наркологический диспансер»

## Есть вопросы? Звони!

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 твое здоровье и будущее.

Пробуя из любопытства электронную сигарету, кальян, ты можешь задать себе всего один вопрос: «Зачем мне курить что-либо вообще?»

Дышите чистым воздухом и  
будьте здоровы!

– **8 (3532) 57-26-26** – для имеющих проблемы в связи с употреблением наркотиков, алкоголя и других психоактивных веществ.

– **8 800 2000122, 8 (3532) 64-63-07** – детский телефон доверия для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям.

– **8 (3532) 79-10-00** – по этому телефону можно анонимно сообщить о местах продажи наркотиков.

– **8 (3532) 57-24-68** – диспансерно - поликлиническое отделение для детей и подростков

# ОСТОРОЖНО, электронные сигареты, кальян!



## Осторожно, электронные сигареты!

Это современный коммерческий продукт, производители которого много работают над созданием привлекательного дизайна, подбором определенного 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, тяжелые металлы, такие как олово, медь, хром и никель).

### Электронные сигареты, а также картриджи с курительными жидкостями не сертифицируются.

Ввиду 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.

## Пары, выпускаемые электронными сигаретами также опасны, как дым обычных сигарет...

Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет, делает их также 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».

Электронная сигарета - это коммерческий продукт.

Он создан не для того, чтобы помочь избавиться от табачной зависимости. Реклама и продвижение электронных сигарет активно поддерживается табачной индустрией, многие табачные компании сами владеют производствами электронных сигарет.

## Кальян

В наше время многие считают совершенно безобидной забавой. Не стоит обольщаться, что курение кальяна безвредно для здоровья, а водяной фильтр очищает токсины из дыма.

### Как же на самом деле?

- В первую очередь, табак в любом своем виде, в том числе для кальяна, содержит никотин. В одной заправке кальяна содержится 6,25 мг никотина, в сигарете – 0,8 мг.
- При вдыхании дыма в легкие попадает большое количество угарного газа, который приводит к острейшему кислородному голоданию, повреждая клетки мозга, сердца, печени и почек, как и у любителей сигарет.
- Курительные смеси для кальяна часто изготавливаются кустарным способом.
- Кальянный дым напрямую «поставляет» в кровь курильщика канцерогены (вещества, вызывающие рак) и летучие альдегиды, которые повреждают ткань легких.
- 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.
- В кальянной жидкости накапливаются бактерии, которые вызывают инфекционные заболевания ротовой полости – гингивиты, пародонтоз и язвы.

