

# ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК



ФБУН Хабаровский НИИ эпидемиологии и микробиологии Роспотребнадзора

Май, 2020 г.

Всемирный день без табака (World No Tobacco Day) был введен Всемирной Организацией Здравоохранения в 1987 году и отмечается ежегодно 31 мая. Акция направлена на привлечение внимания мировой общественности к проблеме табачной эпидемии.

Согласно статистике ВОЗ табакокурение является причиной 7 000 000 случаев смерти ежегодно. Известно, что не менее вредным является пассивное курение. Вдыхание дыма, который заполняет офисы и другие закрытые помещения не менее опасно. В табачном дыме содержатся около 7 000 химических веществ, из которых около 250 вредные, а 70 представляют собой чистые канцерогены.

Согласно имеющимся данным, у курильщиков заболевание COVID-19 чаще протекает в тяжелой форме. Курение ухудшает работу легких, и организму курящего человека труднее бороться с респираторным заболеванием, вызываемым новым коронавирусом.

Употребление табака повышает риск заражения вирусом через рот – при курении сигарет или употреблении других табачных изделий. В случае заражения курящим угрожает более высокий риск тяжелого течения болезни, поскольку их легкие уже повреждены.

Роспотребнадзор призывает граждан защитить свое здоровье от разрушительных последствий употребления табака и выполнять рекомендации врачей в контексте предпринимаемых мер по борьбе с COVID-19.



**31 мая —  
Всемирный  
день  
отказа  
от табака**

**Тема дня  
в 2020 году:**

В этом году главной темой дня определена защита подрастающих поколений с особым акцентом на "защиту молодых граждан от манипуляций со стороны табачной индустрии и профилактики употребления ими табака и никотина».



**Всероссийская телефонная линия помощи в  
отказе от потребления табака  
8-800-2000-200** (звонок для жителей России бесплатный)

## **Преимущества отказа от курения для здоровья всех курильщиков бывают незамедлительными и отдаленными**

### Благотворные изменения в организме после отказа от курения происходят в течение определенного времени:

Через 20 минут уменьшается частота сердечных сокращений и снижается кровяное давление.

В течение 12 часов содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня.

В течение 2-12 недель улучшается кровообращение и функция легких, а через 1-9 месяцев уменьшаются кашель и одышка.

Через год риск развитие ишемической болезни сердца уменьшается в два раза по сравнению с таким риском у курильщика, а через 5-15 лет после отказа от курения риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека.

В два раза через 10 лет после отказа от курения снижается риск развития рака легких, полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы по сравнению с таким риском для курильщика.

А через 15 лет риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека.

**Найдите занятия на замену курению в этот Всемирный день без табака – спорт, пробежка или что-то иное.**

**Старайтесь избегать нервных ситуаций. Измените рутину – избегайте магазинов, где обычно покупали сигареты.**

**Будьте активны, сходите на прогулку вдоль реки или в лесной полосе. Погрызите морковку, яблоко, жевательную резинку без сахара и пр.**

**Жизнь — одно лишь мгновение, не трать её на курение!**

