

Табачный дым – губит наше здоровье ...

При сгорании 20г. табака в среднем образуется:

- ✓ 0,0012г. синильной кислоты;
- ✓ около 0,0012г. сероводорода;
- ✓ 0,22г. пиридиновых оснований;
- ✓ 0,18г. никотина;
- ✓ 0,64г. аммиака;
- ✓ 0,92 г. оксида углерода;
- ✓ не менее 1 г. концентрата из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака патологии внутренних органов, нарушения обмена веществ, нервной системы, психическую и личностную

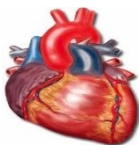
Раздражение слизистой оболочки рта, языка, пищевода, желудка, эмали зубов.



Поражение дыхательной системы - пневмония, эмфизема и рак легких.



Кислородное голодание сердца – инфаркт, инсульт. Нарушение кровоснабжения конечностей – гангрена.



Никотиновая интоксикация. Сужение сосудов головного мозга – кислородное голодание головного мозга.



У мужчин: половое бессилие, низкая вероятность зачатия.



У женщин: нарушение менструального цикла, большая вероятность выкидышей.



... и здоровье тех, кого мы любим!!!



28 апреля - весенний праздник трезвости

31 мая – всемирный день без табака

26 июня – международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом

11 сентября – всероссийский день трезвости

3 октября – всемирный день интернациональной организации гуманизма и трезвости (ИОГТ)

каждый третий четверг ноября – международный день отказа от курения

2022

Январь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Февраль

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Март

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Апрель

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Май

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Июнь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Июль

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Август

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Сентябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Октябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Ноябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Декабрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Управление Роспотребнадзора по Республике Татарстан
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан»