

# 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 патологиию 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

П	Н	В	Т	С	Р	Ч	Т	П	С	В	С
									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

П	Н	В	Т	С	Р	Ч	Т	П	С	В	С
									1	2	3
7	8	9	10	11	12	13					
14	15	16	17	18	19	20					
21	22	23	24	25	26	27					
28											

### Март

П	Н	В	Т	С	Р	Ч	Т	П	С	В	С
									1	2	3
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

П	Н	В	Т	С	Р	Ч	Т	П	С	В	С
									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

П	Н	В	Т	С	Р	Ч	Т	П	С	В	С
										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

П	Н	В	Т	С	Р	Ч	Т	П	С	В	С
									1	2	3
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

П	Н	В	Т	С	Р	Ч	Т	П	С	В	С
									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

П	Н	В	Т	С	Р	Ч	Т	П	С	В	С
									1	2	3
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

П	Н	В	Т	С	Р	Ч	Т	П	С	В	С
									1	2	3
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

П	Н	В	Т	С	Р	Ч	Т	П	С	В	С
										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

П	Н	В	Т	С	Р	Ч	Т	П	С	В	С
									1	2	3
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

П	Н	В	Т	С	Р	Ч	Т	П	С	В	С
									1	2	3
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»