

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

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