

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ – ЭТО ВДЫХАНИЕ ЯДОВИТОГО ДЫМА ЧУЖИХ СИГАРЕТ.

**ПРИ ПАССИВНОМ КУРЕНИИ ЧЕЛОВЕК
ВДЫХАЕТ 70–80% НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫХ
КОМПОНЕНТОВ ТАБАЧНОГО ДЫМА**

Пребывание в накуренном помещении в течение одного часа действует на человека, как 4 сигареты, выкуренные одна за другой. Многим неприятно находиться в помещении, где сильно накурено, и ощущать, что волосы и одежда пропахли едким дымом сигарет. Это может вызывать тошноту. Если человек проводит много времени в прокуренных помещениях, у него могут развиваться те же заболевания, что и у курильщика.



**НЕКУРЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК,
ВЫНУЖДЕННЫЙ ДЫШАТЬ ТАБАЧНЫМ
ДЫМОМ, ПОЛУЧАЕТ ИЗ НЕГО БОЛЬШЕ,
ЧЕМ КУРЯЩИЙ: СМОЛ, НИКОТИНА
И БЕНЗПИРЕНА – В 2 РАЗА,
АММИАКА – В 3 РАЗА**

Табачный дым в 4,5 раза опаснее выхлопных газов автомобилей. Он содержит до 4000 различных химических соединений. Около 60 веществ являются канцерогенами. Привыкание к курению вызывает никотин.

**КУРЕНИЕ ПОВРЕДИТ РЕБЕНКУ
ЕЩЁ ДО ЕГО ПОЯВЛЕНИЯ НА СВЕТ**

Ребенок может родиться недоношенным, с пороками сердца, недоразвитым спинным мозгом и другими патологиями. У курящих женщин во время беременности чаще бывают осложнения. Курение может быть причиной выкидыша, рождения мертвого ребенка. У курящих мам дети чаще рождаются ослабленными, с низкой массой тела. Им требуется специальный уход и особая забота. Это связано с тем, что при курении мать и дитя испытывают «кислородное голодание», потому что материнская кровь, поступающая в организм ребенка, недостаточно насыщена кислородом.

Чтобы не нанести вреда здоровью будущего ребенка, женщина должна не курить и избегать пассивного курения.



Курение табака отбирает:

1. **здоровье** – табак обуславливает 96% смертей от рака гортани и рака легких;
2. **время** – не менее 1 часа в день;
3. **деньги** – это дорогая привычка;
4. **аппетит**, но стройнее вы не становитесь;
5. **хороший цвет лица** – появляется желтовато-серый цвет кожи;
6. **молодость** – увеличивается количество морщин;
7. **мелодичный тембр голоса** – голос становится хриплым;
8. **красивую улыбку и белизну зубов** – на них появляется темный налет и трещины;
9. **годы жизни** – продолжительность жизни уменьшается, в среднем, на 5 лет.



**ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ СОКРАЩАЕТ
ЖИЗНЬ, В СРЕДНЕМ, НА 5 ЛЕТ**