



31 мая 2021 года во всем мире традиционно отмечается **Всемирный день без табака**.

8 миллионов жизней уносит табак каждый год. Эти смерти можно было предотвратить.

Государства-члены Всемирной организации здравоохранения учредили Всемирный день без табака в 1987 году, чтобы привлечь внимание к табачной эпидемии и её последствиям.

В 1987 г. Всемирная ассамблея здравоохранения приняла резолюцию WHA40.38, призывающую 7 апреля 1988 г. объявить «всемирным днём отказа от курения».

В 1988 г. была принята Резолюция WHA42.19, призывающая отмечать Всемирный день без табака каждый год 31 мая (ВОЗ).

Мероприятия, проводимые в этот день направлены на популяризацию отказа от курения.

Курение вредит людям любого пола и любого возраста, курение приводит к опасным, часто смертельным заболеваниям, пассивное курение также опасно, особенно для детей.

В придачу к курению - болезни и преждевременная смерть.

О негативном влиянии табака важно регулярно напоминать и детям и взрослым.

Табачный дым содержит более 4000 химических веществ, минимум 250 из которых вредны для человека.

Курение ухудшает состояние кожи, ногтей, волос, разрушает зубы, приводит к неприятному запаху изо рта, от одежды. Курение находится в прямой связи с развитием часто несовместимых с жизнью заболеваний, таких как рак лёгкого, инфаркт. Вторичный табачный дым, вдыхаемый при

пассивном курении, негативно влияет на дыхательную, сердечно-сосудистую системы, повышает риск развития инфаркта, ишемической болезни сердца и рака лёгких.

На фоне пандемии COVID-19 были проведены исследования, в ходе которых было доказано, что курильщики переносят заболевание в более тяжёлой форме, и имеют более высокий риск летального исхода от COVID-19, чем некурящие. Этот факт побудил миллионы курильщиков бросить курить.

Откажитесь от курения и

Через 20 минут нормализуется частота сердечных сокращений.

Через 12 часов уровень угарного газа в крови нормализуется

Через 2 недели начнёт улучшиться функция лёгких

Через 1 месяц уменьшится кашель

Через 5-15 лет риск инсульта станет таким же, как и у некурящих

Через 15 лет риск сердечно-сосудистых заболеваний станет таким же как у некурящих

В Российской Федерации действует антитабачный закон

Федеральный закон от 23.02.2013 N 15-ФЗ (ред. от 30.12.2020) «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции». Этот закон защищает права некурящих людей от воздействия табачного дыма, накладывая ряд ограничений для курящих.