

# ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

**31 МАЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА**

Всемирный день без табака учреждён Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1987 году для привлечения внимания к проблеме табака и его влияния на здоровье людей.

**ТЕМА 2026 ГОДА —  
«РАЗОБЛАЧИМ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ:  
ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЬЕ, А НЕ ТАБАК».**

## ЧТО СОДЕРЖИТСЯ В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ?

В сигаретном дыме более 7000 химических веществ, из них не менее 250 — вредны, а более 70 — вызывают рак.

### ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ



- НИКОТИН**  
Вызывает зависимость, повышает давление.
- ДЕГОТЬ**  
Вызывает рак.
- МЫШЬЯК**  
Ядовит, повреждает клетки.
- БЕНЗОЛ**  
Вызывает рак, поражает кровотоковую систему.
- ФОРМАЛЬДЕГИД**  
Вызывает рак, раздражает слизистые оболочки.
- ЦИАНИСТЫЙ ВОДОРОД**  
Высокотоксичен, нарушает клеточное дыхание.
- УГАРНЫЙ ГАЗ**  
Уменьшает поступление кислорода в организм.
- АММИАК**  
Раздражает дыхательные пути.
- ХЛОР**  
Токсичен, используется в бытовой химии.
- СВИНЕЦ**  
Накапливается в организме, поражает нервную систему.
- ПОЛОНИЙ-210**  
Радиоактивный элемент, повышает риск рака.
- АЦЕТОН**  
Растворитель, негативно влияет на органы и ткани.



Каждая сигарета — это химическая фабрика, которая работает против вашего здоровья с первой затяжки.

# ЧЕМ ОПАСЕН ТАБАК



## ВРЕД ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Курение повышает артериальное давление, увеличивает риск инфаркта и инсульта, поражает сосуды.



## ВРЕД ДЛЯ ЛЁГКИХ

Вызывает хронический бронхит, эмфизему, ХОБЛ, рак лёгких и другие заболевания дыхательной системы.



## РИСК ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Курение — одна из основных причин рака лёгких, гортани, ротовой полости, пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря и других органов.



## ВРЕД ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ

Табачный дым вредит окружающим, особенно детям. Повышается риск астмы, инфекций, аллергии и внезапной детской смерти.



## ВЛИЯНИЕ НА ДЕТЕЙ И БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

Курение повышает риск осложнений беременности, преждевременных родов, низкого веса ребёнка и формирования никотиновой зависимости.



## ВРЕД ДЛЯ МОЗГА И ПСИХИКИ

Снижает память, концентрацию, ухудшает сон, повышает риск депрессии и тревожных расстройств.



## ВРЕД ДЛЯ ВНЕШНОСТИ

Ускоряет старение кожи, вызывает жёлтый налёт на зубах, неприятный запах изо рта.



**Курение сокращает жизнь в среднем на 10–15 лет и ухудшает её качество.**

# ЧТО ПРОИЗОЙДЁТ, ЕСЛИ ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ СЕЙЧАС



**20 МИНУТ**

Нормализуются пульс и артериальное давление.



**12 ЧАСОВ**

Уровень угарного газа в крови снижается до нормы, улучшается насыщение кислородом.



**2–12 НЕДЕЛЬ**

Улучшается кровообращение и работа лёгких, становится легче дышать, повышается выносливость.



**1–9 МЕСЯЦЕВ**

Уменьшаются кашель и одышка, снижается риск инфекций.



**1 ГОД**

Риск ишемической болезни сердца снижается вдвое по сравнению с курильщиками.



**5 ЛЕТ**

Риск инсульта снижается до уровня некурящего человека.



**10 ЛЕТ**

Риск рака лёгких снижается примерно вдвое.



**15 ЛЕТ**

Риск сердечно-сосудистых заболеваний становится таким же, как у тех, кто никогда не курил.



**Выбирайте жизнь!**  
**Откажитесь от табака сегодня — чтобы жить завтра.**

**КУРЕНИЕ ЛИШАЕТ ЖИЗНИ**      **ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ДАЁТ БУДУЩЕЕ**



ФФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЯНАО, в городах Ноябрьск, Муравленко»



Наши адреса:  
г. Ноябрьск, ул. Республики, д. 1  
г. Муравленко, ул. Муравленко, д. 25

Телефон: +7 (3496) 33-43-32  
E-mail: [nbr@cgsgen89.ru](mailto:nbr@cgsgen89.ru)  
Сайт: <https://cgsgen89.ru/>

Мы в ВКонтакте!





## КОНТРАФАКТ — СМЕРТЕЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ!

Контрафактная табачная продукция — это подделка, изготовленная в антисанитарных условиях без контроля качества. В таком товаре могут содержаться токсичные и опасные вещества в десятки раз превышающие норму. Одна такая сигарета может стать причиной тяжёлого отравления, поражения органов и даже смерти за считанные секунды!



**ОПАСНО!**

### ПОЧЕМУ КОНТРАФАКТ ОПАСЕН?

- Содержит яды и токсины в больших дозах (мышьяк, свинец, кадмий и др.).
- Производится в грязных условиях из дешёвого сырья.
- Может вызвать острое отравление, рак, болезни сердца и лёгких.
- Не имеет никакого контроля качества и безопасности.
- Может убить за секунду своим ядом!

### КАК ВЫГЛЯДИТ КОНТРАФАКТНАЯ ПРОДУКЦИЯ



Нечёткая печать, размытые шрифты



Плохая упаковка, неровные швы, следы клея



Ошибки в тексте, отсутствие акцизной марки



Низкое качество материалов, блеклые цвета



### ПОМНИТЕ!

Контрафакт — это не экономия, это угроза вашей жизни и здоровью!



## КАК ПРОВЕРИТЬ ЛЕГАЛЬНОСТЬ ТАБАЧНОЙ ПРОДУКЦИИ

1



### УСТАНОВИТЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ЧЕСТНЫЙ ЗНАК»

Скачайте официальное приложение «Честный ЗНАК» на смартфон.

2



### ОТКРОЙТЕ СКАНЕР

Запустите функцию проверки товара в приложении.

3



### СЧИТАЙТЕ КОД МАРКИРОВКИ

Наведите камеру на DataMatrix-код на пачке сигарет.

4



### ПРОВЕРЬТЕ СВЕДЕНИЯ О ТОВАРЕ

Сравните информацию в приложении с тем, что указано на упаковке.

5



### ПРИ НЕСООТВЕТСТВИИ ИНФОРМАЦИИ ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПОКУПКИ

Если данные не совпадают, код не читается или товар не найден в системе — лучше не покупать такую продукцию.

### КАК ВЫГЛЯДИТ ЛЕГАЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ



Чёткая печать, ровные шрифты и изображения

Качественная упаковка, без повреждений

Наличие DataMatrix-кода на боковой стороне пачки

Наличие акцизной марки (для РФ)

Полная информация о производителе

Предупреждающие надписи о вреде курения



### ПРОВЕРЯЙТЕ ЛЕГАЛЬНОСТЬ — ПОКУПАЙТЕ БЕЗОПАСНО!

Легальная продукция проходит строгий контроль качества и безопасна для потребителя (относительно аналогичной продукции).



ФФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЯНАО, в городах Ноябрьск, Муравленко»



Наши адреса:  
г. Ноябрьск, ул. Республики, д. 1  
г. Муравленко, ул. Муравленко, д. 25



Телефон: +7 (3496) 33-43-32



E-mail: nbr@cgsen89.ru



Сайт: <https://cgsen89.ru/>

Мы в ВКонтакте!

