

Неделя отказа от зависимостей

По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания.

Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты, в силу содержания высокотоксичного никотина, вызывают зависимость и другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь, на подростков и молодежь.

Наряду с курением существует проблема избыточного потребления алкоголя и употребления наркотических и психотропных средств, без назначения врача.

Подробнее об этих негативных явлениях можно узнать из прилагаемого материала.

Какие жидкости для вейпов запрещаются с 1 марта 2024 года!

https://vk.com/public214334416?w=wall-214334416_398

Паралимпиец Сергей Александров о курении за 30 секунд.

https://vk.com/video-41817979_456240564?list=6bbc3f6e1f68e8e9da

Общественная инициатива «Будущее без никотина» <https://bez-nicotina.ru>

https://vk.com/obsheedelorf?w=wall-41817979_179244

Технология спаивания"

https://vk.com/public214334416?w=wall-214334416_396

Человек и закон. Алкоголь шаговой

доступности. https://vk.com/obsheedelorf?w=wall-41817979_179284

КАК ПОДСАЖИВАЮТ на наркотики

Наркотики. Секреты манипуляции https://vk.com/obsheedelorf?w=wall-41817979_179267



TAKZDOROVO.RU

БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

Употребление алкоголя даже в очень небольших количествах может привести к различным заболеваниям, включая сердечно-сосудистые, онкологические, заболевания печени, почек, диабет, гипертоническую болезнь, а также к повреждению головного мозга и нервной системы.

В целях профилактики в ряде случаев, связанных с употреблением алкоголя, рекомендуется:

Оцените свои риски!



#Ты Сильнее
МИНИСТРАМ УТВЕРЖДАЕТ.



TAKZDOROVO.RU

ОТЛИЧНОЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ!

Представьте, как здорово будет избавиться от этой дурной привычки, сэкономив деньги на сигаретах, не рискуя здоровьем, не пытаясь выкурить пачку, и не пытаясь выслезить из очереди кбюб, здоровья и любимых людей!

5 шагов к отказу от курения на портале Takzdorovo.ru!




#Ты Сильнее
МИНИСТРАМ УТВЕРЖДАЕТ.

В РОССИИ ЕЖЕГОДНО ВЫПИВАЕТСЯ:

8,5 млрд ЛИТРОВ ПИВА

1,2 млрд КРЕПКОГО АЛКОГОЛЯ

1,1 млрд ЛИТРОВ ВИНА

#Ты Сильнее
МИНИСТРАМ УТВЕРЖДАЕТ.

70% РОССИЯН УПОТРЕБЛЯЮТ АЛКОГОЛЬ

СТАНДАРТНАЯ ПОРЦИЯ АЛКОГОЛЯ 10 граммов ЧИСТОГО СПИРТА

100 мл вина, 10-12%

250 мл пива, 4-5%

30 мл крепкого алкоголя, 40%

2 порции в день НИЗКИЙ УРОВЕНЬ РИСКА ДЛЯ ЖЕНЩИН

3 порции в день НИЗКИЙ УРОВЕНЬ РИСКА ДЛЯ МУЖЧИН

ОПЬЯНЕНИЕ, ВЫЗВАННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ, МЕНЯЕТ ПОВЕДЕНИЕ И МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ:

- Травм, вызванных автомобильными авариями, падениями, ожогами
- Сексуального насилия, бесконтрольных половых связей
- Насилия, включая убийства и самоубийства
- Незапланированной беременности, выкидыша и мертворождения

ДЕМОГРАФИЯ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

Источники данных: fa.ru, eurostat.ru, primeofrussia.com, uk.gov



Подготовлено
ФБУ «ННЦЗ» Управления в г. Ижевске Федерального центра «Материнство Россия»

беременность и отказ от курения – все ради здоровья будущего малыша

Родители, спасибо за шанс появиться на свет
здоровым!

Наступлению беременности может помешать как курение мамы, так и папы будущего малыша. Чем грозит курение до и на разных сроках беременности, каковы его последствия – на портале takzdorovo.ru.



Курение
до беременности и
во время беременности




Беременность, а курение
даже уже беременной
повредит малышу

Узнать больше можно
на сайте



TAKZDOROVO.RU



 Служба
здоровья



РИСКИ

позаботьтесь о себе

Узнайте о рисках, связанных
с употреблением алкоголя

Посетите наш сайт для
подробной информации



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



Иллюстрация: М. Сидорова. Фото: Илья Сидоров. Фото: Илья Сидоров