

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.



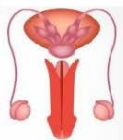
Кислородное голодание сердца – инфаркт, инсульт. Нарушение кровоснабжения конечностей – гангрена.



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!!!

Документ создан в электронной форме. № 03-06/6463 от 12.05.2022. Исполнитель:

Хисамутдинова Г.Н.

Степень защиты информации: Свободная информация. 12.05.2022 09:31



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 | Т | 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 | Т | С | Р | Ч | Т | П | С | В | С |
|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | 5 | 6 |
| 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 | Т | С | Р | Ч | Т | П | С | В | С |
|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | |

Апрель

| П | Н | В | Т | 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 | | | | | | | |

Май

| П | Н | В | Т | 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 | Т | С | Р | Ч | Т | П | С | В | С |
|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | |

Июль

| П | Н | В | Т | 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 | | | | | | |

Август

| П | Н | В | Т | С | Р | Ч | Т | П | С | В | С | |
|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | |

Сентябрь

| П | Н | В | Т | С | Р | Ч | Т | П | С | В | С |
|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | |

Октябрь

| П | Н | В | Т | С | Р | Ч | Т | П | С | В | С |
|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | 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 | Т | С | Р | Ч | Т | П | С | В | С |
|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | |

Декабрь

| П | Н | В | Т | С | Р | Ч | Т | П | С | В | С |
|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | 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 | | | | | | |

Управление Роспотребнадзора по Республике Татарстан
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан»