

## 31 мая –Всемирный день без табака

Употребление табака является одной из самых значительных угроз для здоровья, когда – либо возникших в мире, ежегодно приводит почти к 6 миллионам случаев смерти, из которых более 5 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 600 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.

Каждые 6 секунд из-за табака умирает примерно один человек, то есть происходит каждый десятый случай смерти среди взрослых людей. До половины нынешних потребителей табака в конечном итоге умрет от какой-либо связанной с табаком болезни. Среди взрослых людей вторичный табачный дым вызывает серьезные сердечно-сосудистые и респираторные заболевания, включая ишемическую болезнь сердца и рак легких. Среди детей грудного возраста он вызывает внезапную смерть. У беременных женщин он приводит к рождению детей с низкой массой тела. В табачном дыме присутствует более 4000 химических веществ, из которых, по меньшей мере, 250 известны как вредные, а более 50 как канцерогены. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.

Сегодня курят в одинаковой мере люди с высоким и низким уровнем образования и доходов, рабочие, учащиеся и студенты, безработные.

Рекомендуем руководителям организаций и учреждений всех форм собственности объявить территории своих организаций и учреждений зонами, свободными от курения, предусмотреть меры морального и материального стимулирования работников, отказавшихся от курения и ведущих здоровый образ жизни.

Необходимо, чтобы каждый человек мог дышать воздухом, свободным от табачного дыма.

Помните, быть независимым от табака – это всегда быть в хорошей спортивной форме, быть самостоятельным человеком, сохранить свое здоровье, состояться в жизни как личность, всегда выглядеть молодо и привлекательно, не иметь в будущем сексуальных проблем, создать семью и вырастить здоровых детей.