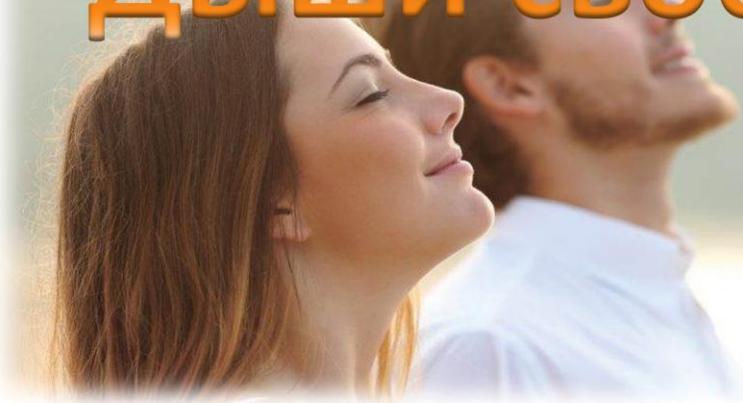


# Дыши свободно



## Пора бросать курить

- В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак;
- Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания;
- Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания;
- Изнуряющий кашель и мокрота - постоянный спутник курильщика;
- Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву;
- Сердце человека, зависимого от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений;

В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.

## Электронные сигареты (вейпинг)

- Электронные сигареты не безопасны - их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (карболовые соединения, тяжелые металлы);
- Состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и другие химические вещества часто не совпадает с фактическим составом жидкости;
- Содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина - мощный нейротоксин, который при попадании в организм через кожу или желудок способен вызвать тяжелые отравления вплоть до смертельного исхода;
- Пары, выпускаемые электронными сигаретами, не безвредны для окружающих
- Нет никаких фактов, доказывающих эффективность электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости.



**No  
smoking**



**No  
electronic  
cigarettes**

Курить табачные изделия и электронные сигареты в общественных местах, запрещенных для курения, нельзя, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено Федеральным законом № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»