**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НЕКУРЕНИЯ**

**Ежегодно по инициативе Международного союза по борьбе с раком  
в третий четверг ноября проводится День некурения.  
Республиканская антитабачная информационно-образовательная акция, приуроченная к этому дню, проходит в нашей стране  
с 17 по 24 ноября 2022 года**

Целью проведения акции является повышение уровня информированности населения в отношении пагубных последствий для здоровья потребления табака и воздействия табачного дыма, формирование у гражданского общества поддержки мер, направленных на борьбу с потреблением табака в соответствии с положениями Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. А продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения онкологических заболеваний. Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др. Кроме высокого риска возникновения различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. Установлено, что у курящих пациентов, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку:

через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;

через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;

через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль;

через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;

через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца.

[**О вредном воздействии никотина на здоровье, этапах развития никотиновой зависимости и организациях здравоохранения наркологического профиля, осуществляющих лечение табачной зависимости**.](http://rcheph.by/upload/documents/attestat/%D0%BE%20%20%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8.pdf)

**Также вы можете ознакомиться с информационно-образовательными материалами по теме акции:**

**Наглядные материалы (листовки, буклеты):**

**✓** [Листовка о местах, где курение запрещено;](https://rcheph.by/maps/%D0%9B%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%BE%20%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%85,%20%D0%B3%D0%B4%D0%B5%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BE.pdf)

**✓** [Буклет «Электронные сигареты»;](https://rcheph.by/maps/%D0%91%D1%83%D0%BA%D0%BB%D0%B5%D1%82_%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%81%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%8B.pdf)

**✓** [Листовка «Бросай курить»;](https://rcheph.by/maps/%D0%9B%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0_%D0%91%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%8C.jpg)

**✓** [Листовка «Сигареты женскими не бывают»;](https://rcheph.by/maps/%D0%9B%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0_%D0%A1%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%BC%D0%B8%20%D0%BD%D0%B5%20%D0%B1%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%82.pdf)

**✓** [Листовка «Каждая сигарета убивает тебя»;](https://rcheph.by/maps/%D0%9B%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0_%D0%9A%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B0%20%D1%83%D0%B1%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D1%82%20%D1%82%D0%B5%D0%B1%D1%8F.pdf)

**✓** [Плакат «Отравление планеты»;](https://rcheph.by/maps/%D0%9B%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0_%D0%9A%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B0%20%D1%83%D0%B1%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D1%82%20%D1%82%D0%B5%D0%B1%D1%8F.pdf)

(<https://www.who.int/ru/campaigns/world-no-tobacco-day/2022/campaign-materials>)

**✓** [Листовка «Сохрани свою жизнь».](https://rcheph.by/maps/%D0%9B%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0_%D0%A1%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%20%D1%81%D0%B2%D0%BE%D1%8E%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D1%8C.pdf)

**Видеоролики по теме:**

**✓** [Курение убивает;](https://rcheph.by/maps/NO%20SMOKE.avi)

**✓** [Пассивное курние;](https://rcheph.by/maps/WHO%20passive%20smoking.rar)

**✓** [Сигарета не модно;](https://rcheph.by/maps/Dla%20TV.rar)

**✓** [А знаете ли вы, что...(курение как фактор риска);](https://rcheph.by/maps/%D0%90%20%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%B5%D1%82%D0%B5%20%D0%BB%D0%B8%20%D0%B2%D1%8B,%20%D1%87%D1%82%D0%BE...(%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D1%84%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%20%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B0).mp4)

**✓** [Каждая сигарета убивает!;](https://rcheph.by/maps/%D0%9A%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B0%20%D1%83%D0%B1%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D1%82!.wmv)

**✓** [Твое дело табак](https://rcheph.by/maps/%D0%A2%D0%B2%D0%BE%D0%B5%20%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%BE%20%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA.avi);