



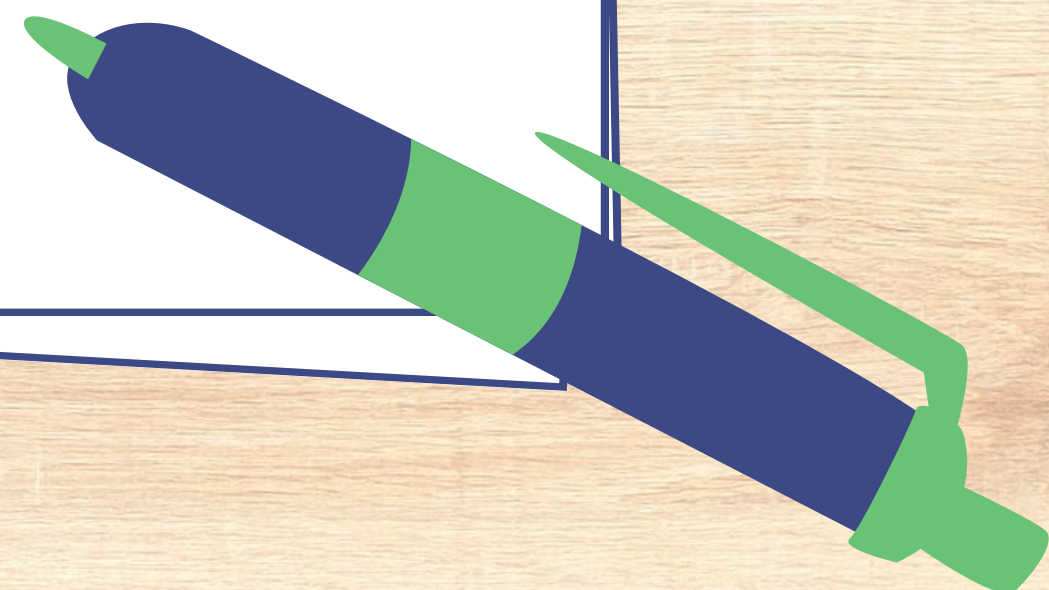
ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



ЦКПХ

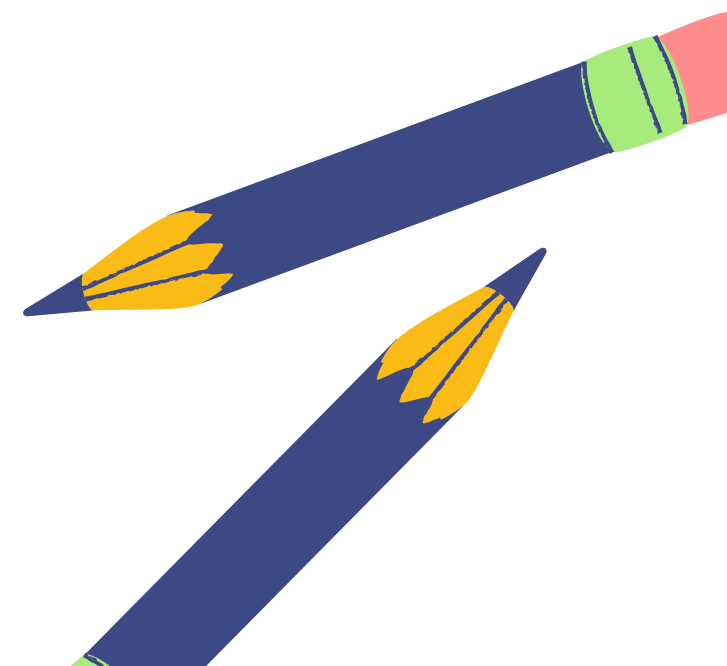
ЗНАЙ ПРО РИЗИК

правда про куріння,
яку варто знати



ШКІДЛИВИЙ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я

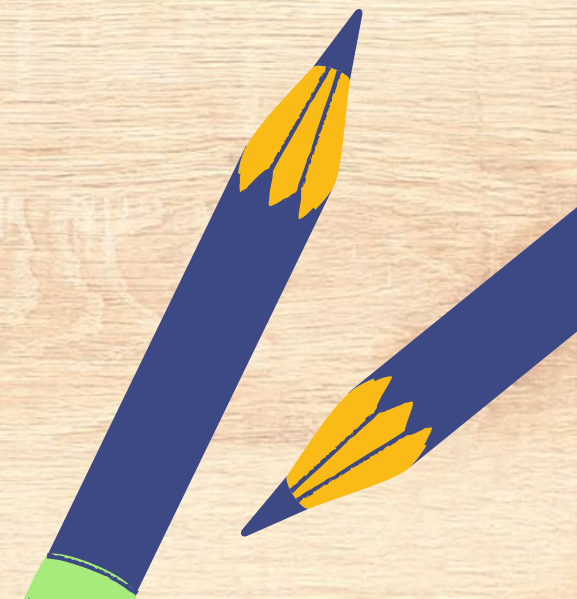
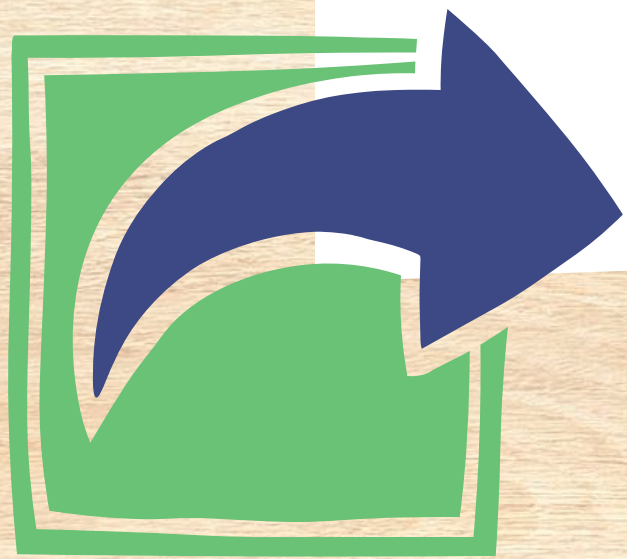
Хто з вас
знає когось,
хто курить?



ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ ...

**що спочатку
ТЮТЮН ПИЛИ**

Джерело: "Смаки раю"
Вольфганг Шивельбуш



ІСТОРІЯ КУРІННЯ

популярність
серед чоловіків

17 ст.

медичне
використання

1920 рік

популярність
серед жінок

1960 рік

маркетинг
на молодь

1980 рік

НОВІТНІ
ТЮТЮНОВІ ВИРОБИ

2000 рік

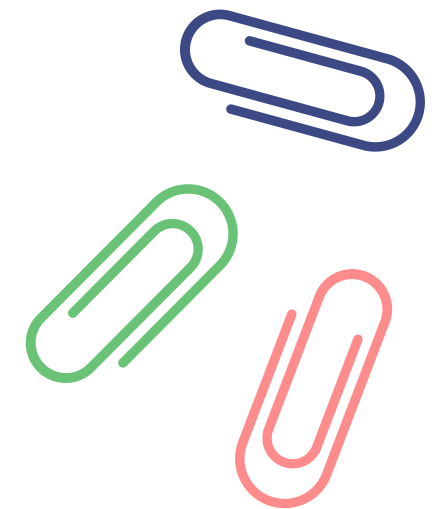
попередження
на упаковках

2010 рік

популярність пристроїв
для нагрівання

2020 рік

ЩО МИ ОБГОВОРИМО?



1

ФОРМИ КУРІННЯ

4

ШКОДА КУРІННЯ

2

ХІМІЧНИЙ СКЛАД

5

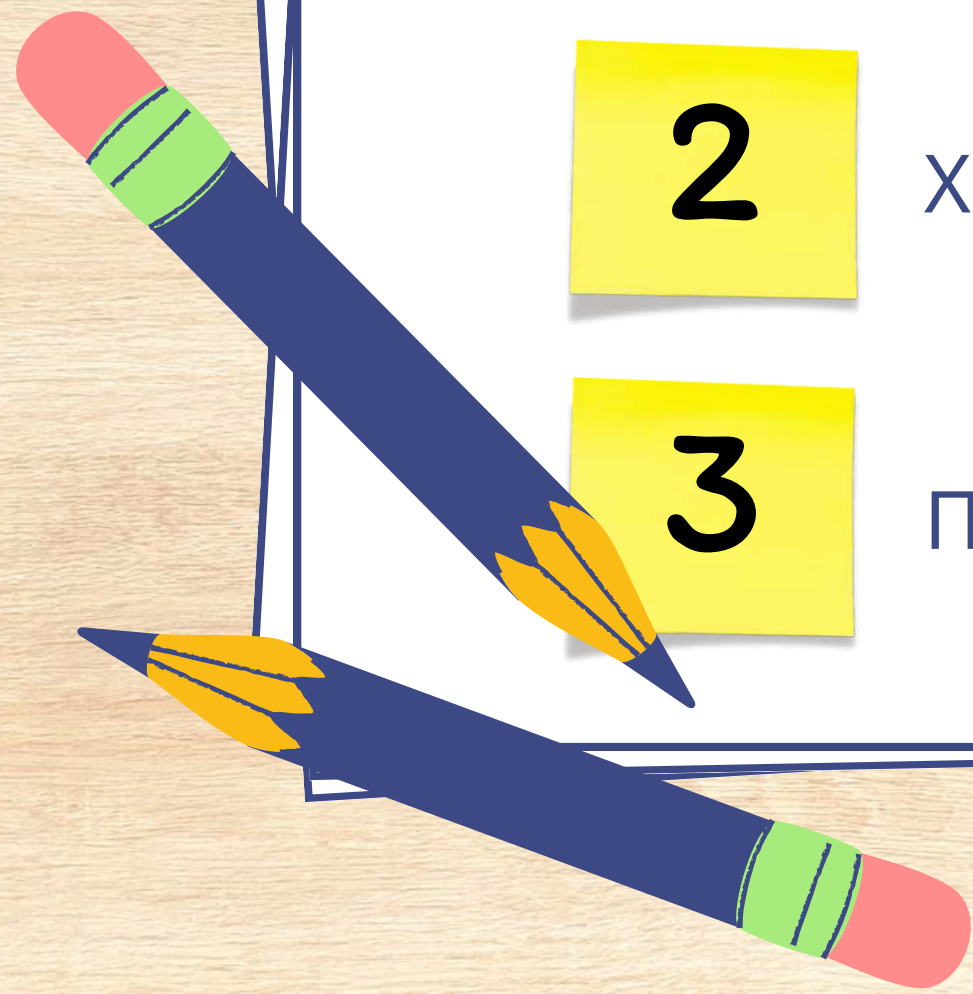
ЧАС ТА ГРОШІ

3

ПРИСТРОЇ

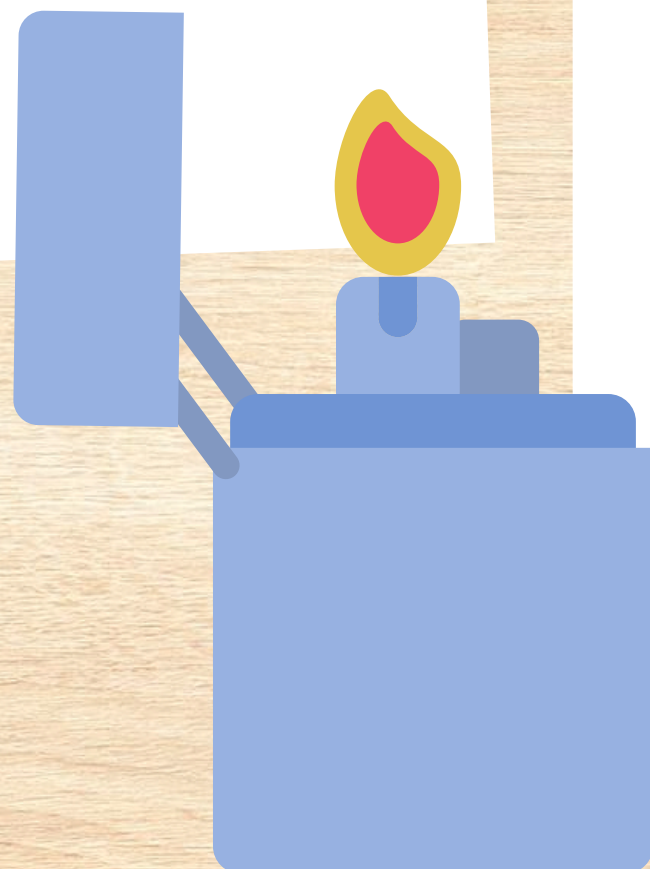
6

ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ?



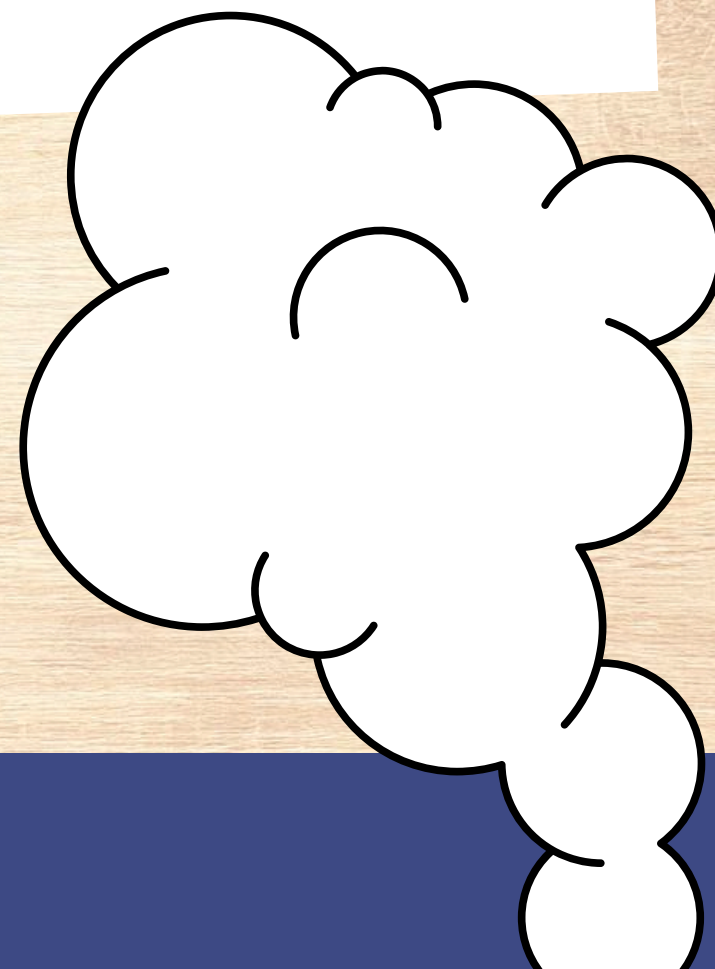
ЩО ТАКЕ КУРІННЯ?

Сигарети



**Електронні
сигарети
(вейпи)**

Кальяни



**Тютюнові
вироби для
електричного
нагрівання
(ТВЕНІ)**

ЩО ТАКЕ КІД ШІСО

БЕЗЛЕЧНОГО

КУРІННЯ НЕ ІСНУЄ

СИ

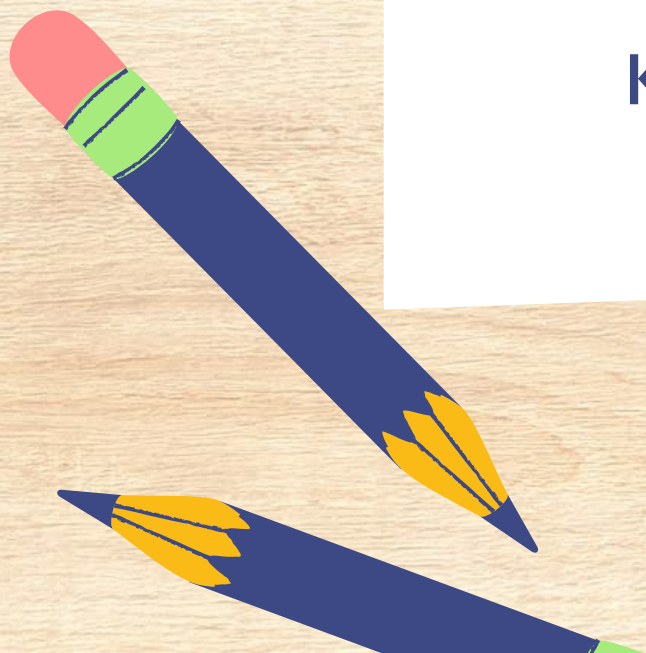
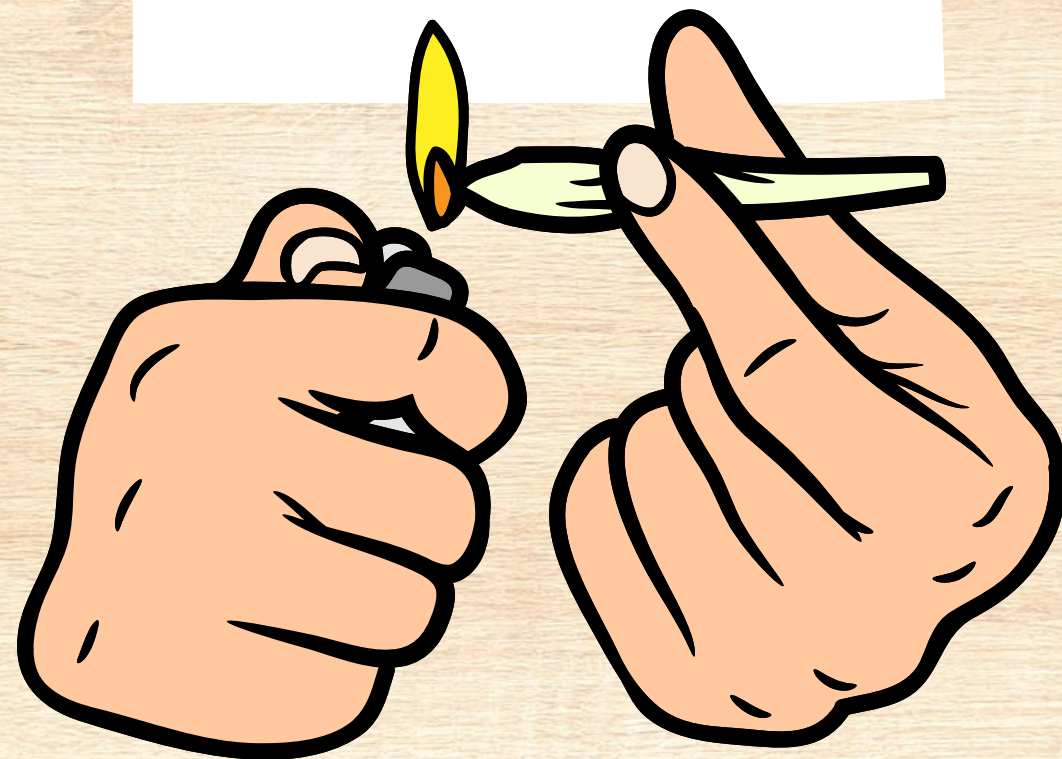
ОВІ
для
НОГО
ННЯ

ВИДИ КУРІННЯ

Первинне
вдихання диму
безпосередньо
курцем

Вторинне
вдихання диму
оточуючими

Третинне
хімічні речовини
з диму, які осідають
на одязі, меблях, та
інших поверхнях

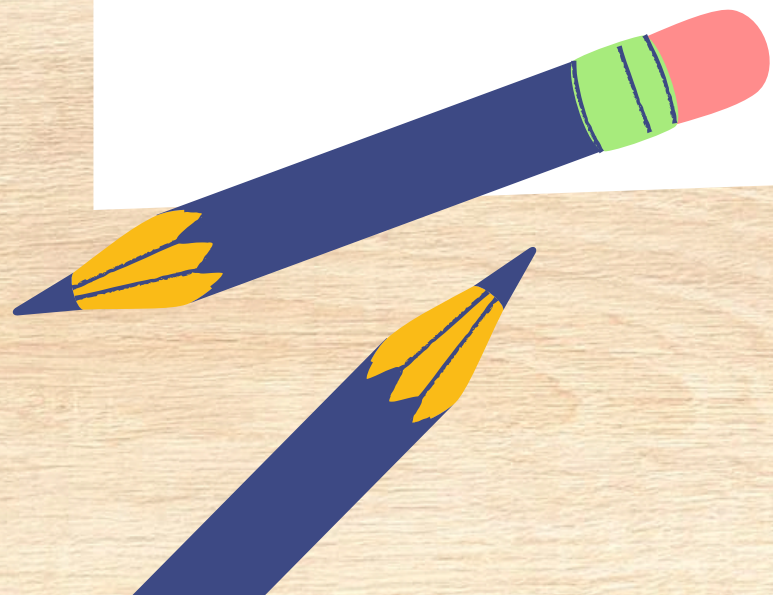


ТВАРИНИ ТЕЖ СТРАЖДАЮТЬ

Коти вдвічі частіше
хворіють на рак,
якщо їхній
власник курить



**BE THE GENERATION
THAT ENDS SMOKING**

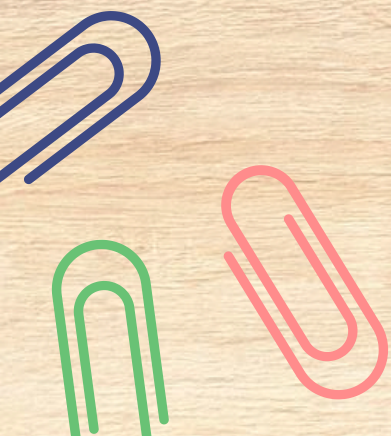


ТВАРИНИ ТЕЖ СТРАЖДАЮТЬ

BECAUSE **SMOKING**
KILLS PETS TOO



Джерело



**ЯКИЙ КОМПОНЕНТ У
ТЮТЮНОВОМУ ДИМІ
ВІДПОВІДАЛЬНИЙ
ЗА ЗВИКАННЯ?**

1

НІКОТИН

2

СМОЛИ

3

ВУГЛЕКИСЛИЙ ГАЗ

4

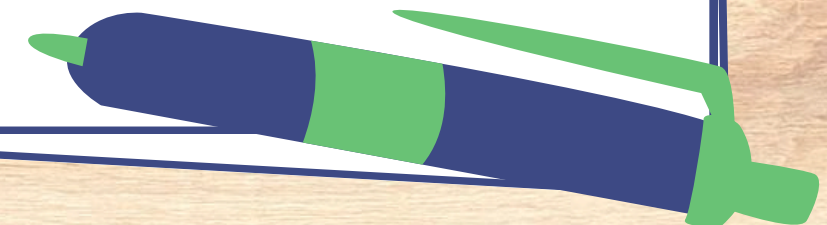
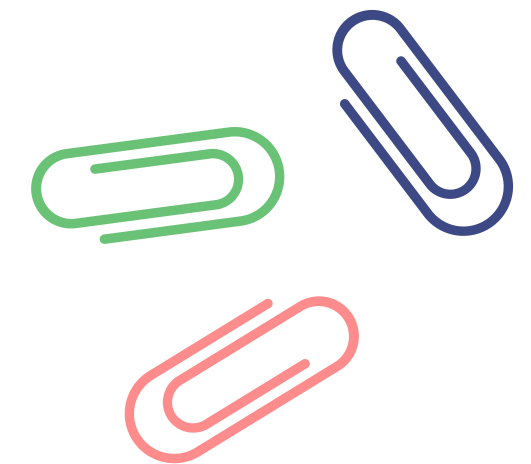
ВОДЯНА ПАРА

ХІМІЧНИЙ СКЛАД ДИМУ

7 000 ХІМІЧНИХ
сполук, з яких
щонайменше
250 є ТОКСИЧНИМИ.

69 можуть викликати
ОНКОЛОГІЧНІ
захворювання

- НІКОТИН
- тар (смоли)
- карбон монооксид (CO)
- формальдегід
- важкі метали



ЩО ТАКЕ КИД ПУСС

СИ

МОЖЕ ЕЛЕКТРОННІ

ПРИСТРОЇ

БЕЗЛЕЧНІШІ?

ОВІ
для
НОГО
НЯ

ЩО ТАКЕ КІД

МОЖЕ ЕЛЕКТРОННІ

FALSE

БЕЗПЕЧНІШІ?

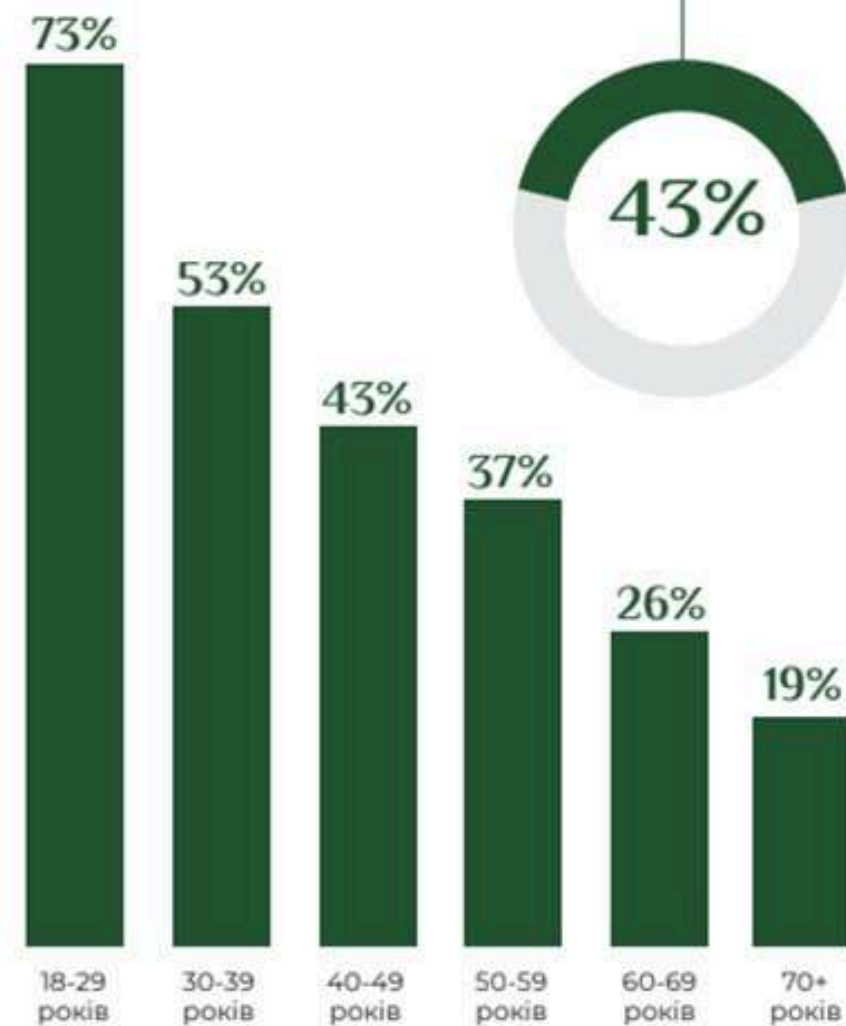
Син

ОВІ
для
ного
ння

А ВИ ПОМІЧАЛИ ЦЮ РЕКЛАМУ?

Реклама тютюнових та нікотинових виробів (останні 30 днів)

Наражались на рекламу тютюнових
або нікотинових виробів



Рекламу яких тютюнових або нікотинових
виробів найчастіше спостерігали



Де спостерігали рекламу тютюнових
або нікотинових виробів



- через соціальні мережі та платформи
- спонсорство музичних фестивалів
- промоакції та знижки

ТЮТЮНОВІ КОМПАНІЇ ПОЛЮЮТЬ

створюють позитивний та «крутий» образ навколо процесу куріння
щоб продавати більше своєї продукції дітям та молоді



ЩО ТАКЕ КИДАННЯ

БЕЗЛЕЧНОГО

КУРІННЯ НЕ ІСНУЄ

СИ

ОВІ
для
ного
ня

ЕЛЕКТРОННІ СИГАРЕТИ

**пристрої, які
нагрівають
рідини,
перетворюючи
на аерозолі, які
курець вдихає**



ЕЛЕКТРОННІ СИГАРЕТИ

леткі
органічні
сполуки



мікроскопічні
частки



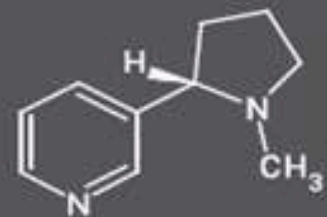
хімічні речовини,
які провають рак

важкі метали:

нікель, олово, свинець



НІКОТИН



ароматизатори - діацетил
(хімічна речовина, пов'язана
з виникненням раку легень)

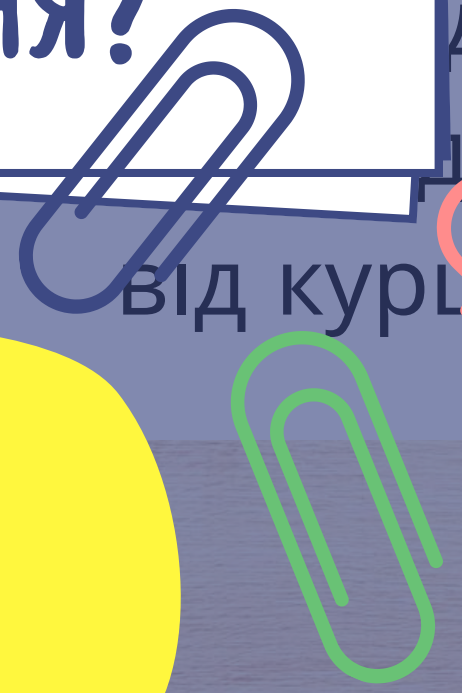
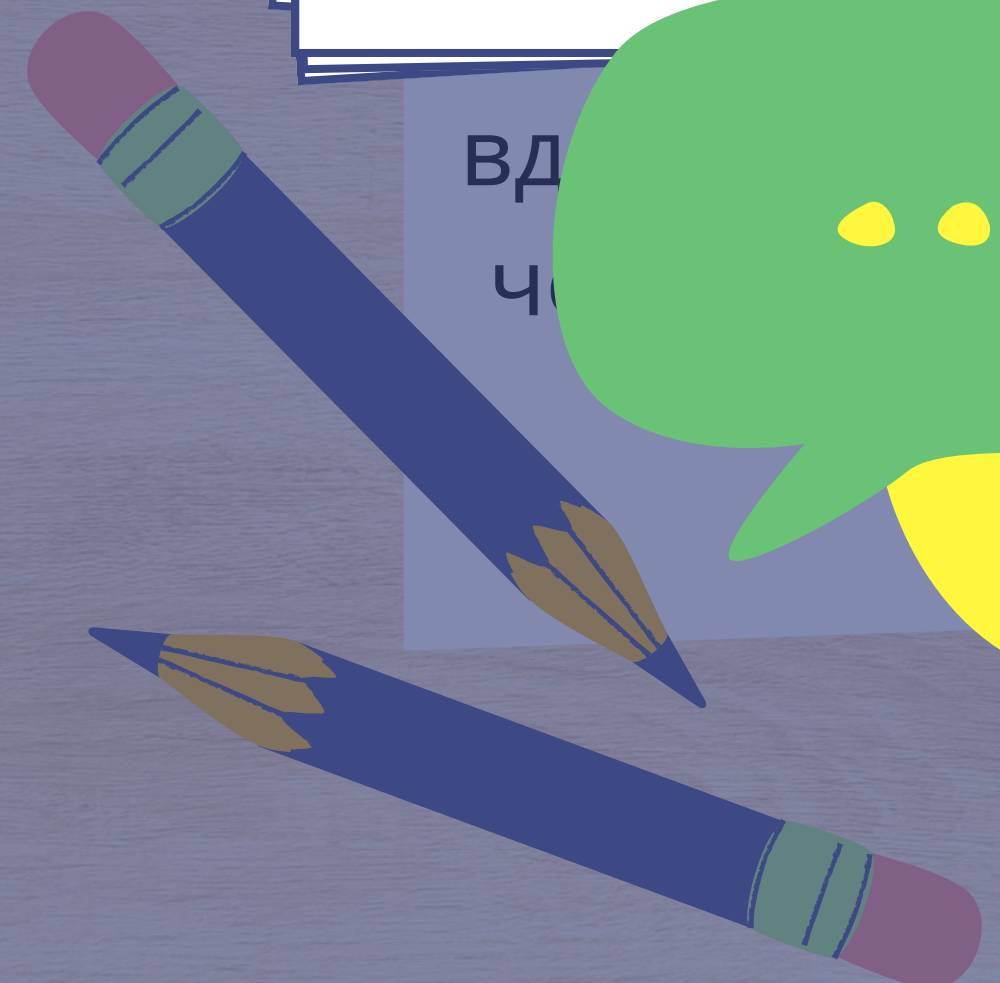


Джерело; CDC Know the Risks: A Guide to E-cigarettes Presentations

Куріння

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ,
ЯКІ ЗАХВОРЮВАННЯ
МОЖЕ СПРИЧИНИТИ
КОЖЕН ВИД КУРІННЯ?

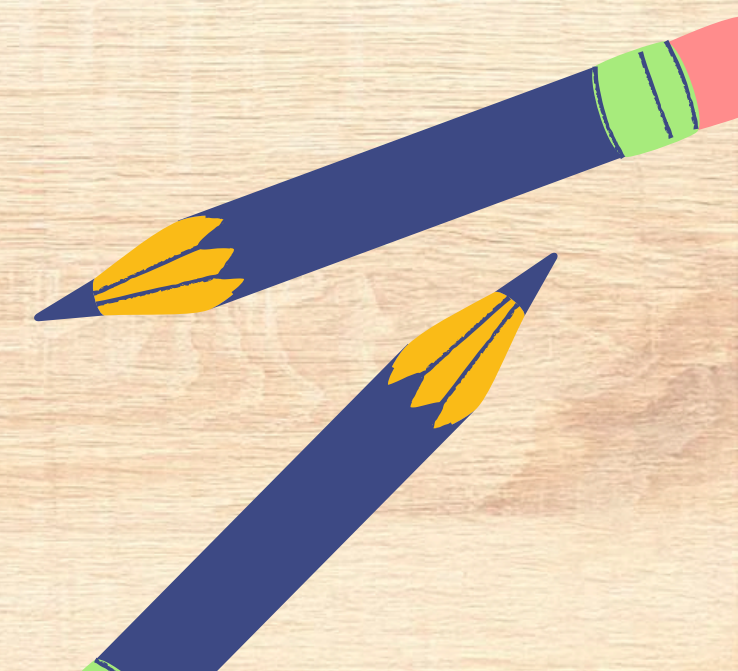
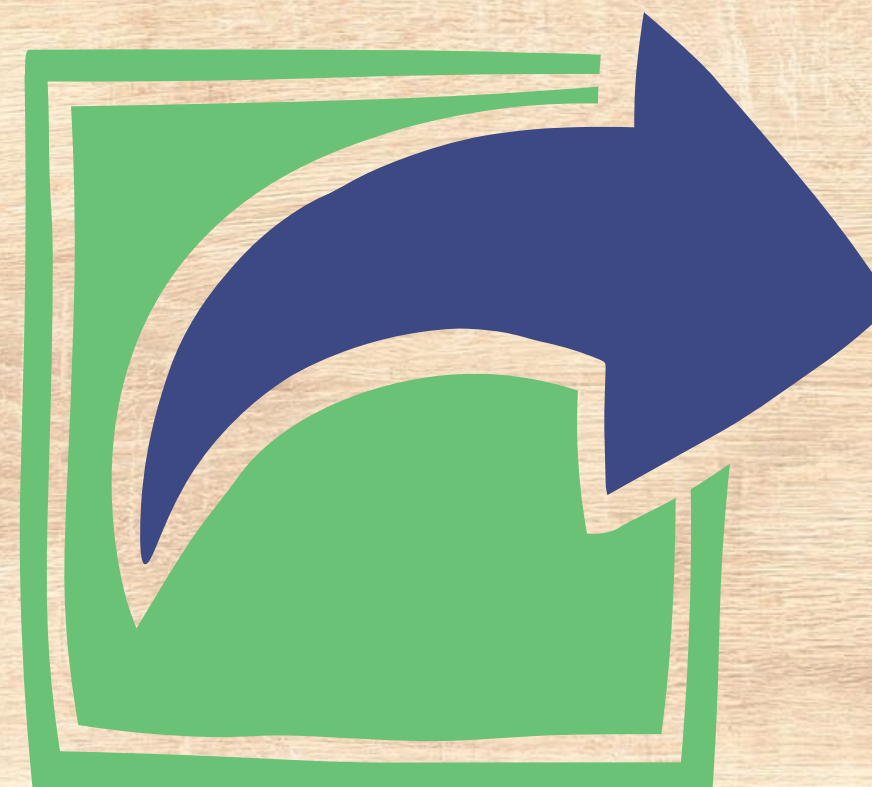
- 1** СЕРЦЯ
- 2** МОЗКУ
- 3** ЛЕГЕНЬ
- 4** ВСІ



ЯК КУРІННЯ ВПЛИВАЄ НА ОРГАНІЗМ?

Шкідливі речовини
в тютюновому димі
**вражають органи
нашого тіла.**

Як вони впливають на
ключові системи?



ШКОДА КУРІННЯ



виразки



блювота



печія



слабкість



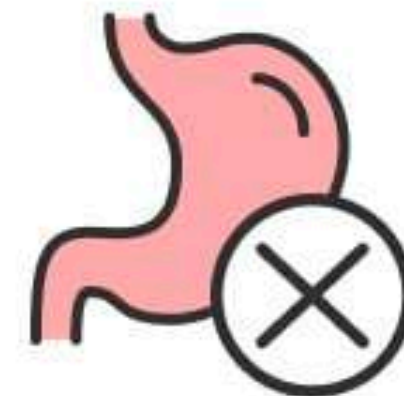
інсульт



рак

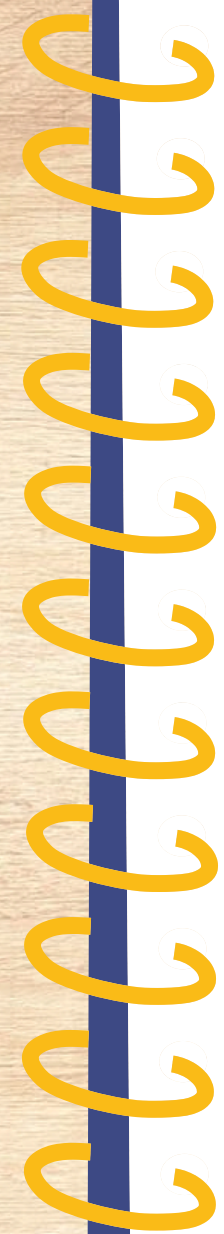


карієс

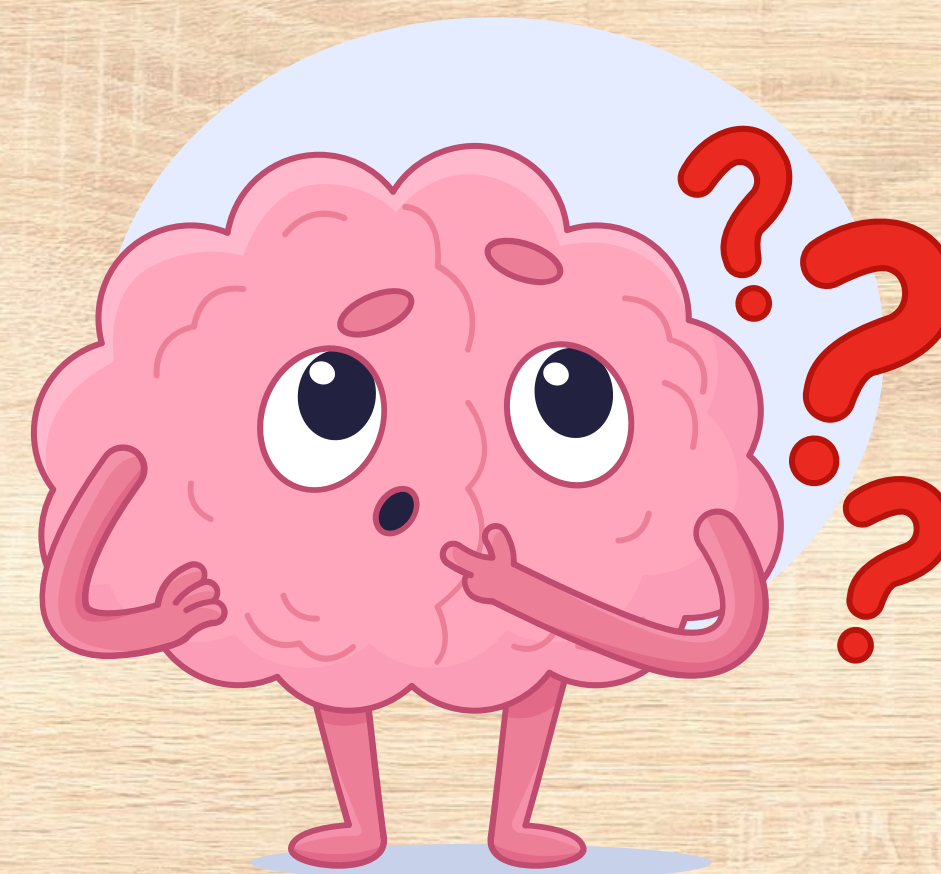


виразка

МОЗОК



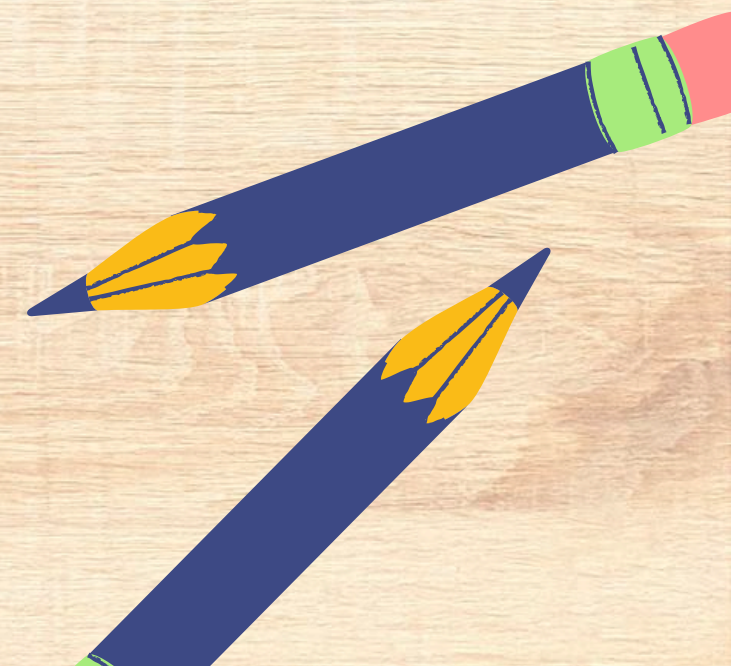
- складнощі з концентрацією
- відчуття сонливості
- підвищена дратівливість



СЕРЦЕ

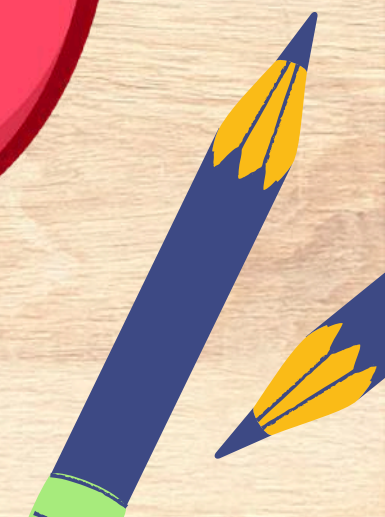
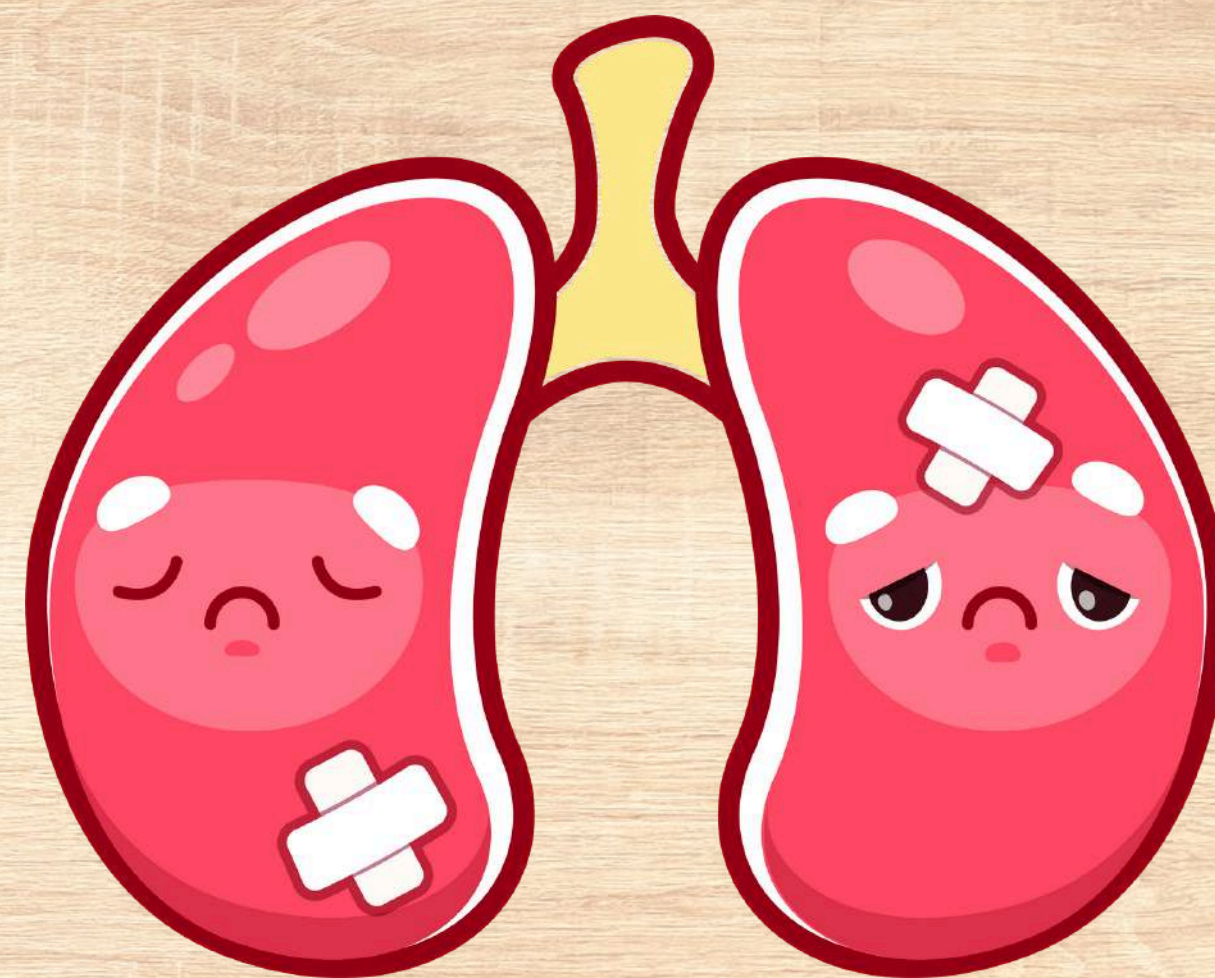


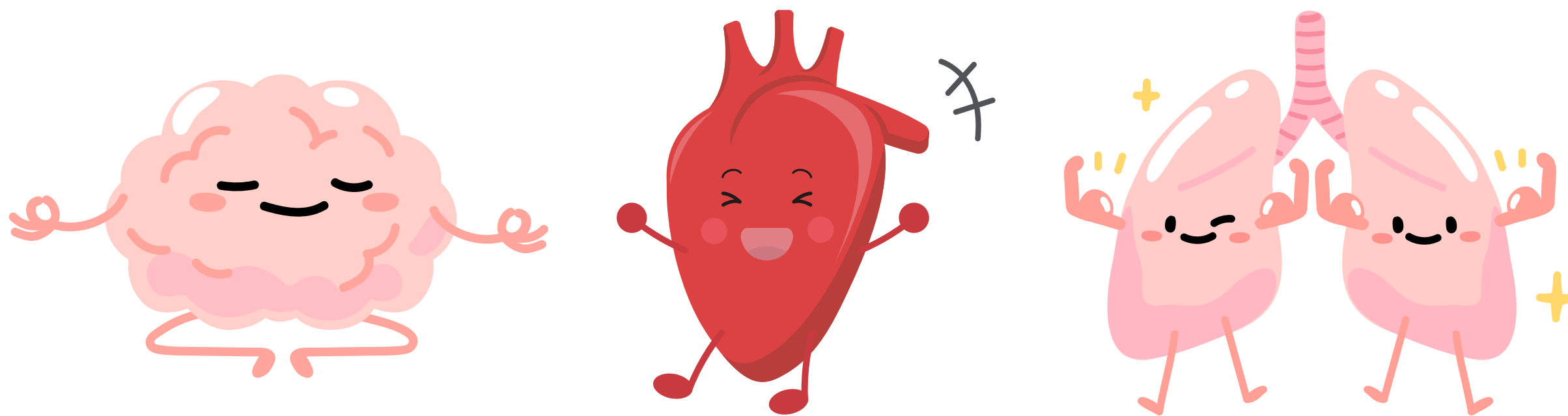
- підвищене серцебиття
- задишка
- зниження фізичної витривалості



ЛЕГЕНІ

- важкість у грудях
- частіше хворієте на зустуди
- кашель





**ВІДМОВА ВІД КУРІННЯ МОЖЕ ЗБІЛЬШИТИ
ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ НА 10 РОКІВ АБО БІЛЬШЕ**

Джерело: Американське онкологічне товариство

інсульт

рак

карієс

виразка

ВПЛИВ НА БЮДЖЕТ

Скільки грошей витрачається на куріння?



Середні місячні витрати \approx **2 900 грн**

Середні щорічні витрати \approx **34 800 грн**

РАДИМ НА БЮДЖЕТ

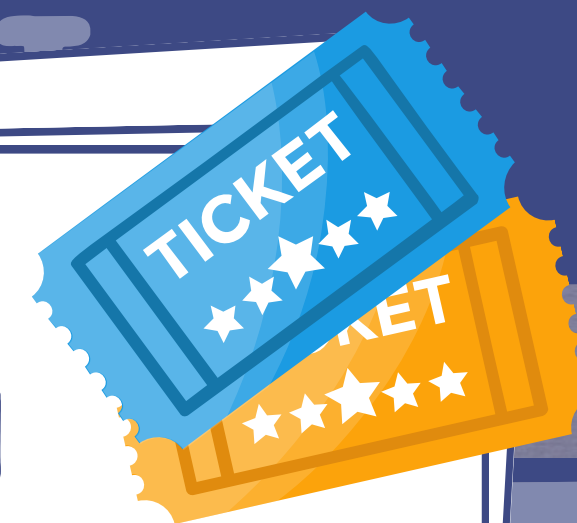
ПОКУПКА КНИГИ (300 ГРН) \approx **3 ДНІ** КУРІННЯ

КВИТКИ НА КОНЦЕРТ (500 ГРН) \approx **5 ДНІВ** КУРІННЯ

РІК ЧЛЕНСТВА В СПОРТЗАЛІ \approx **2 МІСЯЦІ** КУРІННЯ

КУРСИ З ПРОГРАМУВАННЯ \approx **2,5 МІСЯЦІ** КУРІННЯ

ПРИДБАННЯ СМАРТФОНА \approx **3 МІСЯЦІ** КУРІННЯ



грн



Ск
гр
ви
на

ВЛИВ НА ЧАС

Скільки
часу
витрачається
на куріння?



5 хвилин

Що можна зробити
за 5 хвилин?

ВПЛИВ НА ЧАС

Скільки
часу
витрачається
на куріння?



Час на куріння за
місяць \approx **50 годин**

Час на куріння за рік
 \approx **600 годин**

25 ДНІ

РАДИМО НА ШАО

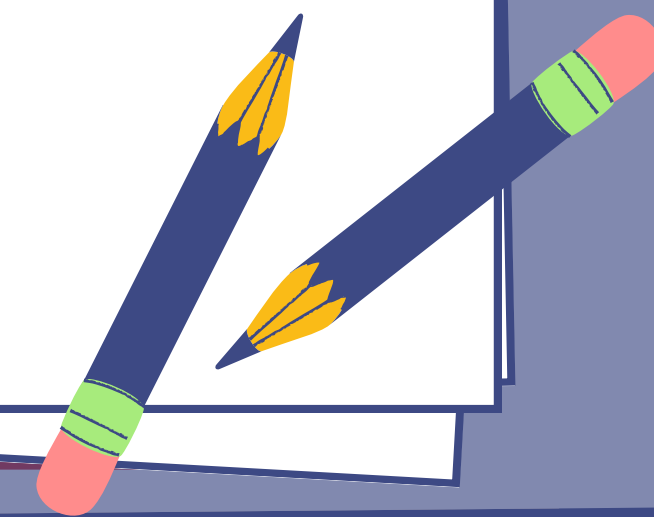
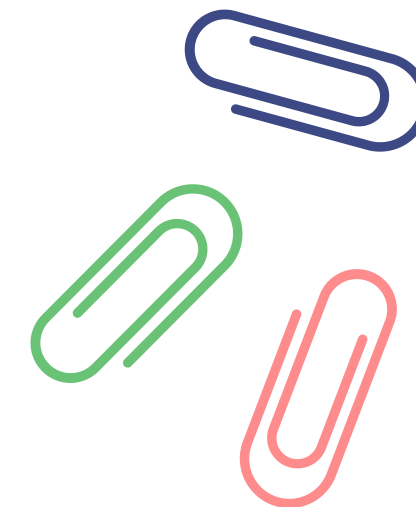
ВУЛИЧНИЙ ФУТБОЛ \approx **0,5 ПАЧКИ** СИГАРЕТ

ПЕРЕГЛЯД ФІЛЬМУ \approx **1 ПАЧКА** СИГАРЕТ

ПРОЧИТАННЯ КНИГИ \approx **4 ПАЧКИ** СИГАРЕТ

ДЕНЬ ПОДОРОЖІ \approx **15 ПАЧОК** СИГАРЕТ

НАВЧАННЯ SMM \approx **24 ПАЧКИ** СИГАРЕТ



Ск
ча
ви
на

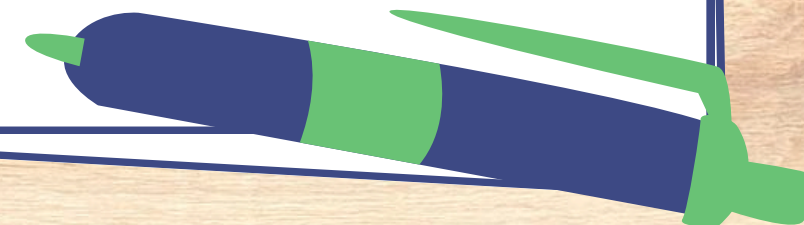
IK

ЗДОРОВИЙ ВИБІР

Основні причини
кинути курити



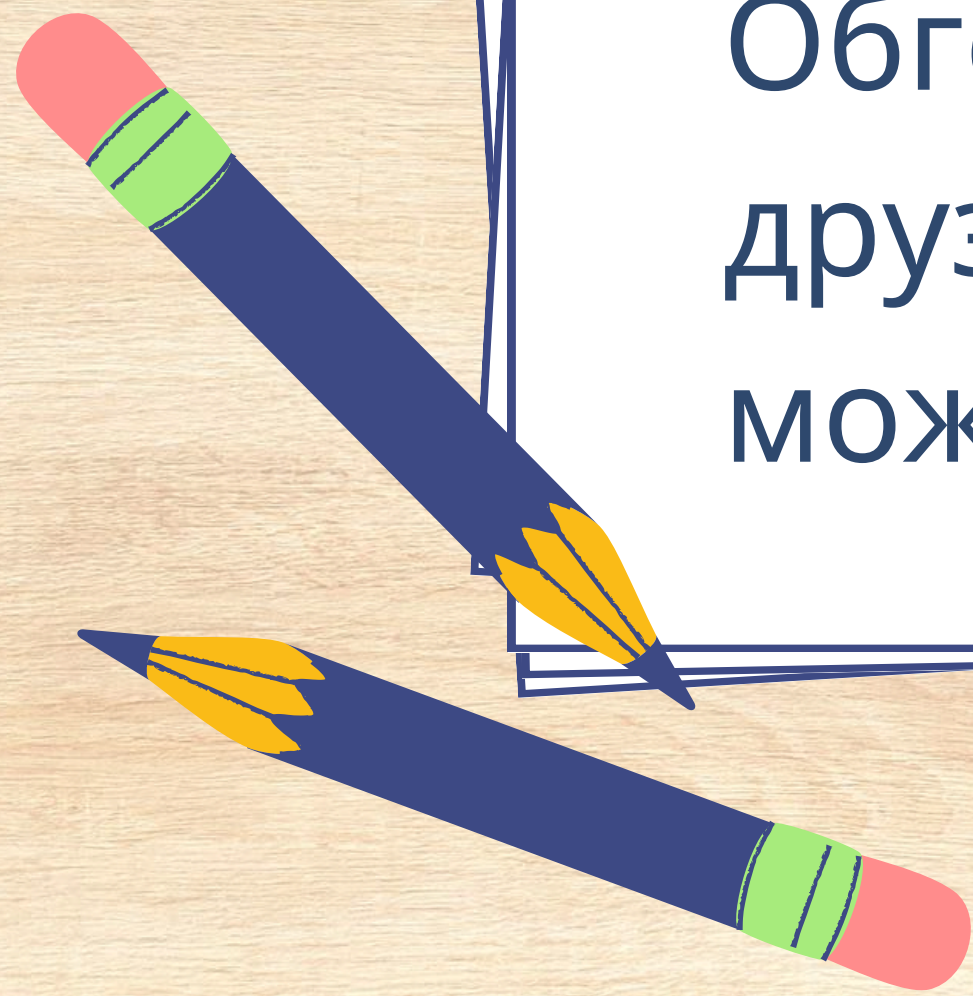
- здоров'я
- запах з рота
- фінанси
- запах від одягу
- родина
- час
- ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД



ВІДМОВА ВІД КУРІННЯ

ЦЕ ПРОЦЕС

Обговоріть цю інформацію з друзями та сім'єю. Ваша підтримка може бути необхідна іншим



СТРАТЕГІЇ ВІДМОВИ ВІД КУРІННЯ



[Про сервіс](#) [FAQ](#) [Контакти](#)



[Причини кинути](#)

[Як кинути курити](#)

[Методи відмови від куріння](#)

[Залежність від куріння](#)

[Після відмови від куріння](#)

[Як допомогти курцю](#)

[Корисні ресурси](#)

Знайди свою мотивацію!

Сильна мотивація дуже важлива для успішної відмови від куріння. Мотивація для кожного може бути своя, тож потрібно обрати ту, яка буде найбільш актуальною для тебе.



Хочу кинути курити



Вагаюсь



Хочу допомогти
близькій людині



Джерело



ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ

БЕЗЛЕЧНОГО КУРІННЯ НЕ ІСНУЄ

презентацію розроблено
фахівцями відділу профілактики
неінфекційних захворювань
Центру громадського здоров'я



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



ЦКПХ