

## ПОМНИТЕ!

- **Электронные сигареты** вызывают и под-держивают никотиновую зависимость, порой боль-шую, чем табачные изделия.
- **Курильщики, которые не могут или не хотят** отказаться от курения и прибегают к потреблению электронных сигарет, как к меньшему из зол, рискуют стать «двойными» курильщиками. В силу высокой никотиновой зависимости, они не могут бросить курить и продолжают курить обычные сигареты в со-четании с электронными, тем самым нанося непопра-вимый вред своему здоровью.
- Потребление электронных сигарет **сводит к нулю** все шансы курильщика когда-нибудь полностью отказаться от курения.



## Желаем вам здоровья!

БУ «Центр медицинской профилактики»  
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34  
Тел.: +7 (3467) 318-466;  
[www.cmrphntmao.ru](http://www.cmrphntmao.ru)

2020 год



# ОСТОРОЖНО, ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ!



## Осторожно, электронные сигареты!

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Как к этому относиться?

### Чем опасны электронные сигареты?

Основная опасность – это поддерживаемые табачными компаниями мифы, связанные с электронными сигаретами: «безопасные и безвредные», «эффективные и крутые». Так ли это?

**Миф 1: Они безопасны, я могу их курить вместо обычных сигарет!**

Электронные сигареты **не безопасны** – их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (например, карболовые соединения, тяжелые металлы, такие как олово, медь, хром и никель).

Состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости. Вы никогда точно не узнаете, чем именно отравляете себя!

Содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина – мощный нейротоксин, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен. При попадании в организм через кожу или желудок он способен вызвать тяжелые отравления вплоть до смертельного исхода.



**Миф 2: Они безвредны для окружающих, я могу курить их там, где курить нельзя.**

Пары, выпускаемые электронными сигаретами, не безвредны для окружающих.

Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет делает их опасными для окружающих, в том числе для беременных женщин и их будущих детей, если женщины сами потребляют электронные сигареты, либо пассивно подвергаются воздействию их паров.

Курить электронные сигареты в местах, где курение не допускается, вы не можете, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено Федеральным законом N1115-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

**Миф 3: Они помогут бросить курить, Это лучше, чем любая терапия!**

**Не надейтесь!** Нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости.

Напротив, серьезные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от потребления табака.

## Кому это выгодно?

**В мире опасаются, что если не запретить электронные сигареты, они могут вернуть былую моду на курение.** Реклама и продвижение электронных сигарет активно поддерживаются табачной индустрией, многие табачные компании сами заняты производством электронных сигарет.

Потому что они знают: пока будут разрешены электронные сигареты, и пока новые курильщики будут их пробовать, никогда не иссякнут ряды потребителей табачной продукции.

**Хорошо, что есть закон, защищающий нас от электронных сигарет наряду с табачными изделиями, включая их рекламу и продвижение.**

## Берегите детей!

**Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили.**

**Попробовав из любопытства, они быстро становятся постоянными потребителями электронных сигарет и традиционных табачных изделий, так называемыми «двоинными» курильщиками.**

А это как раз то, к чему стремятся табачные компании.



## Осторожно, электронные сигареты!

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Как к этому относиться?

### Чем опасны электронные сигареты?

Основная опасность – это поддерживаемые табачными компаниями мифы, связанные с электронными сигаретами: «безопасные и безвредные», «эффективные и крутые». Так ли это?

**Миф 1: Они безопасны, я могу их курить вместо обычных сигарет!**

Электронные сигареты не безопасны – их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (например, карболовые соединения, тяжелые металлы, такие как олово, медь, хром и никель).

Состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости. Вы никогда точно не узнаете, чем именно отравляете себя!

Содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина – мощный нейротоксин, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен. При попадании в организм через кожу или желудок он способен вызвать тяжелые отравления вплоть до смертельного исхода.



**Миф 2: Они безвредны для окружающих, я могу курить их там, где курить нельзя.**

Пары, выпускаемые электронными сигаретами, не безвредны для окружающих.

Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет делает их опасными для окружающих, в том числе для беременных женщин и их будущих детей, если женщины сами потребляют электронные сигареты, либо пассивно подвергаются воздействию их паров.

Курить электронные сигареты в местах, где курение не допускается, вы не можете, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено Федеральным законом N115-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

**Миф 3: Они помогут бросить курить, Это лучше, чем любая терапия!**

**Не надейтесь!** Нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости.

Напротив, серьезные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от потребления табака.

## Кому это выгодно?

В мире опасаются, что если не запретить электронные сигареты, они могут вернуть былую моду на курение. Реклама и продвижение электронных сигарет активно поддерживаются табачной индустрией, многие табачные компании сами заняты производством электронных сигарет.

Потому что они знают: пока будут разрешены электронные сигареты, и пока новые курильщики будут их пробовать, никогда не иссякнут ряды потребителей табачной продукции.

**Хорошо, что есть закон, защищающий нас от электронных сигарет наряду с табачными изделиями, включая их рекламу и продвижение.**

## Берегите детей!

Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили.

**Попробовав из любопытства, они быстро становятся постоянными потребителями электронных сигарет и традиционных табачных изделий, так называемыми «двоинными» курильщиками.**

А это как раз то, к чему стремятся табачные компании.

