**День отказа от табака.**

****

16 ноября 2023 года отмечается Международный день отказа от курения, который призывает обратить внимание на негативные последствия курения табака. Курение табака оказывает вредное воздействие не только на самих курильщиков, но и на окружающих.

Пассивное курение, когда человек находится в помещении, насыщенном табачным дымом, или рядом с активными курильщиками и вдыхает этот дым, даже не желая этого, представляет значительную опасность.

При курении образуется два потока дыма: основной и побочный. Основной дым (в конусе сигареты или в горячих зонах) проникает в легкие курильщика. А побочный поток образуется между затяжками и попадает в окружающую среду. В побочном потоке дыма содержится в пять раз больше угарного газа, в три раза больше дегтя и никотина, а также в 46 раз больше аммиака.

Пассивные курильщики могут быть склонны к тем же заболеваниям, что и активные: частые простудные заболевания, бронхиты, гастрит, заболевания сердца и кровеносных сосудов. Люди, подверженные пассивному курению, имеют больший риск развития раковых заболеваний. У детей, чьи родители курят, чаще развиваются тяжелые формы бронхиальной астмы.

Откажитесь от курения!

Ради здоровья своих близких.