



31 МАЙ 2023 Г. - СВЕТОВЕН ДЕН БЕЗ ТЮТЮНЕВ ДИМ

сряда, 31 май 2023 390

Всяка година на 31 май СЗО отбелязва Световен ден без тютюнопушене. Събитието се провежда в страни по целия свят, като се акцентира на опасностите за здравето, свързани с употребата на тютюневи изделия и насърчаване на ефективни политики за намаляване въздействието от употребата на тютюн.

МКБППМН - Община Харманли за поредна година проведе кампания сред учениците насочена за повишаване на тяхната осведоменост относно вредните навици и последиците от употребата на тютюн и тютюневи изделия, излагането на вторичен дим, както и за отказване от тютюнопушенето. Обученията преминаха с презентации и дискусии за въздействието на тютюносъдържащите продукти и електронните нагреваеми устройства върху човешкия организъм. Целта е в най-ранна възраст да се формира отрицателно поведение към тютюнопушенето. Тази кампания е част от програмата на МКБППМН за превенция на рисковото поведение и промотиране на здравето на децата.

Предвид настъпващата лятна ваканция най-малките ученици получиха ценни съвети как да прекарат лятото безопасно.

През месец юни предстоят съвети за „Безопасна ваканция“ сред по-големите ученици. По повод 26.06.2023г. - Световен ден за борба с наркоманиите ще бъдат проведени здравно-образователни беседи на теми: „Райският газ - опасен за здравето“ и „Вредата от употребата на психоактивни вещества“. В рамките на инициативата, с цел превенция на сексуалната експлоатация и трафик на хора, МКБППМН ще проведе и лекция сред учениците на тема: „Безопасни взаимоотношения“.






Вредни вещества в тютюна

Горящата цигара представлява уникална химическа лаборатория, генерираща над

7300

газообразни съставки, аерозоли и частици.



АЛКОХОЛ И НИКОТИН

Вид на напитка	Съдържание на алкохол (градуси)
Виски	40-50
Коняк	40-50
Вин	12-18
Пиво	4-6
Бира	4-6

Вид на цигара	Съдържание на никотин (мг)	Съдържание на смол (мг)
Класическа цигара	0.7-1.1	0.8-1.2
Сигарета	0.5-0.8	0.6-1.0
Сигар	1.0-1.5	1.5-2.0

Важно! Алкохолът и никотинът са силно зависими вещества, които могат да причинят сериозни здравни проблеми и увреждане на здравето.

