**4-10 декабря. Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции**

По данным официальной статистики, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.

Осведомленность населения о том, что эти продукты вызывают зависимость в силу содержания высокотоксичного никотина и другие заболевания, присущие табаку, остается низкой. Этому способствует агрессивный маркетинг этой продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь на подростков и молодежь.

Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности — лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.

Дополнительные материалы для использования в работе

**Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:**

* [31 мая — Всемирный день без табака](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/31-maya-vsemirnyy-den-bez-tabaka/)
* [16](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/16-noyabrya-mezhdunarodnyy-den-otkaza-ot-kureniya/)[ноября — Международный день отказа от курения](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/16-noyabrya-mezhdunarodnyy-den-otkaza-ot-kureniya/)

**Статьи:**

* [Вейпы: опасная мода среди подростков](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/tabak/veypy-opasnaya-moda-sredi-podrostkov/)
* [Психологические причины начала табакокурения](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/tabak/psikhologicheskie-prichiny-nachala-tabakokureniya/)
* [Отказ от табака – залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/reproduktivnoe-zdorove/reproduktivnoe-zdorove-zhenshchiny/otkaz-ot-tabaka-zalog-sokhraneniya-reproduktivnogo-zdorovya-na-dolgie-gody/)
* [Психологические причины начала табакокурения](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/tabak/psikhologicheskie-prichiny-nachala-tabakokureniya/)
* [Что делать, если подросток начал курить?](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/tabak/chto-delat-esli-podrostok-nachal-kurit/)
* [Советы по отказу от курения](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/tabak/sovety-po-otkazu-ot-kureniya/)
* [Табакокурение и психическое здоровье](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/tabak/tabakokurenie-i-psikhicheskoe-zdorove/)
* [10 мифов о курении](https://vk.com/%40profilaktikatsk-10-mifov-o-kurenii)
* [Вейпы и айкос: опасный тренд](https://vk.com/%40profilaktikatsk-veipy-i-aikos-opasnyi-trend)
* [Как курение влияет на организм и не только](https://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/kak-kurenie-vliyaet-na-organizm-i-ne-tolko/)
* [Как электронные сигареты убивают легкие](https://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/kak-elektronnye-sigarety-ubivayut-lyegkie/)
* [Курение родителей и здоровье детей](https://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/kurenie-roditeley-i-zdorove-detey/)
* [Мифы о курении](https://www.takzdorovo.ru/articles/5156148/)
* [Бросить — нельзя курить: ты сильнее своей привычки](https://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/brosit-nelzya-kurit-ty-silnee-svoey-privychki/)
* [Более ста причин бросить курить](https://www.who.int/ru/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco?fbclid=IwAR2N-Bdm5xLpx2hM2xAbAoRSgLP9y0x147IPuFj7zwMGv5sIDDoVZpJkYIU)
* [Табак является причиной 20% случаев смерти от ишемической болезни сердца](https://www.who.int/ru/news/item/22-09-2020-tobacco-responsible-for-20-of-deaths-from-coronary-heart-disease)

**Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск!»:**

* [ВКонтакте](https://vk.com/profilaktikatsk)
* [Одноклассники](https://ok.ru/profilaktikatsk/)

**Информационные материалы**[**(скачать материалы)**](https://cloud.mail.ru/public/C7ns/TnY295Kmy)**:**

* Брошюра «Бросаю курить самостоятельно»
* Инфографика «Курение — вредная привычка!»
* Листовка «Скажи курению НЕТ!»
* Листовка «Что мы знаем о табаке»
* Листовка «Курение с помощью систем нагревания табака опасно для здоровья»
* Листовка «Курение электронных сигарет опасно для здоровья»
* Плакат «Изменения в организме после отказа от курения»
* Плакат «Как курение влияет на организм человека»
* Плакат «Отказ от курения возможен!»
* Плакат «Пассивное курение электронных сигарет»
* Плакат «Последствия курения»
* Плакат «Скажи табаку НЕТ»
* Плакат «Состав табачного дыма»
* Плакат «Факты о вреде курения»
* Плакат «Что мы знаем о табаке»
* Плакат «Концентрация угарного газа в крови и выдыхаемом воздухе у курильщика»
* Санбюллетень «Зачем бросать курить?»
* Листовка «Употребление снюса опасно для здоровья»
* Листовка «Курение кальяна опасно для здоровья»
* Листовка «Мифы о снюсе»

**Лекции, презентации**[**(скачать материалы)**](https://cloud.mail.ru/public/LDgq/kKXuSFvUa)**:**

* Лекция «Профилактическое консультирование: Факторы риска — курение 1 этап»
* Лекция «Индивидуальное углубленное профилактическое консультирование: Факторы риска — курение 2 этап»
* Лекция «Влияние табакокурения на организм»

**Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:**

* [Вред альтернативных способов курения](https://vk.com/video-39950093_456239663)
* [Влияние табакокурения на здоровье человека](https://vk.com/video-39950093_456239458)
* [Табак и COVID-19](https://vk.com/video-39950093_456239620)
* [Скажи табаку НЕТ!](https://www.takzdorovo.ru/video-files/273055.mp4)
* [Почему стоит задуматься об отказе от курения?](https://www.takzdorovo.ru/video-files/262981.mp4)
* ВОЗ освободитесь от табачной зависимости (youtu.be/D\_Wx3ylRpDg)
* Снюс (youtu.be/1VPE3xXazvg)
* Никотин. Секреты манипуляции (youtu.be/nXPoii1SwqU)
* Тайна едкого дыма (youtu.be/cyF0ZMTt0zc)
* Скрытые вопросы — Тайна едкого дыма (youtu.be/32fEtQfvT8s)
* Табак губит сердце — Всемирный день без табака (youtu.be/lAwJ6ht-E0Y)
* Табачные кампании пытаются привлечь новое поколение (youtu.be/hZBbf51gqNI)
* Пора отказаться от табака (youtu.be/F8m-LXIOAW4)