



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ
(Минобразование Рязанской области)**

Начальникам муниципальных
органов управления образованием

ул. Каширина, 1, Рязань, 390000
тел.: (4912) 51-51-52
e-mail: minobr@ryazangov.ru
<https://minobr.ryazangov.ru>

30.05.2023 № ОВ/12-5395

На № _____ от _____

О реализации национального проекта
«Демография» с 29 мая по 4 июня 2023 г.

Уважаемые коллеги!

Министерство образования Рязанской области в соответствии с письмом министерства здравоохранения Рязанской области направляет инфографику с целью проведения с 29 мая по 4 июня 2023 г. недели, посвященной отказу от табака.

Просим вас разместить инфографику на стендах, в социальных сетях и корпоративных информационных системах с целью информирования сотрудников и обучающихся о профилактике заболевания и принципов ведения здорового образа жизни.

Приложение: на 6 л. в 1 экз.

Первый заместитель министра

О.С. Васина



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 333CE479FA4291FC303140E2B9BCB525
Владелец **Васина Ольга Сергеевна**
Действителен с 22.02.2023 по 17.05.2024

Гудкова Ольга Николаевна,
+7(4912) 51-51-52 (доб. 218)

ВРЕД ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ



Вызывает кашель, головную боль, першение в горле, раздражение глаз и носа



Повышает риск развития рака легких



Вызывает сердечно-сосудистые заболевания и повышает риск развития инсультов



Повышает риск развития хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ)



Центр Общественного
Здоровья
медицинской профилактики
и информационных технологий
Рязанской области

Рязанская область

22 - 28
МАЯ



НЕДЕЛЯ ОТКАЗА
ОТ ТАБАКА

(в честь Всемирного
дня без табака)

ЕСЛИ ВЫ ОТКАЗЫВАЕТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

Через 20 минут
*артериальное давление
придёт в норму*

Через 8-12 часов
*уровень кислорода в
крови нормализуется*

Через 2 недели
*улучшается
кровообращение*

Через 1-9 месяцев
*уменьшается кашель и
одышка*

Через 1 год
*в 2 раза снижается риск
развития ишемической
болезни сердца*



ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



Через 1 год

в 2 раза снижается
риск развития
ишемической болезни
сердца



Через 8-12 часов

уровень кислорода
в крови
нормализуется



Через 1-9 месяцев

уменьшается кашель
и одышка



Через 2 недели

улучшается
кровообращение



Через 20 минут

артериальное
давление придёт в
норму



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ



МОЗГ

ИНСУЛЬТ



ГОРТАНЬ, ТРАХЕЯ

ВОСПАЛЕНИЕ, РАК



ЛЕГКИЕ

ХРОНИЧЕСКАЯ
ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ,
РАК



ПОЧКИ

ПОЧЕЧНАЯ
НЕДОСТАТОЧНОСТЬ



НЕРВНАЯ СИСТЕМА

НЕВРИТЫ



КОЖА, ЗУБЫ

СУХАЯ КОЖА,
ПОЖЕЛТЕНИЕ ЗУБОВ



ПИЩЕВОД

ПЕПТИЧЕСКАЯ ЯЗВА,
РАК



СЕРДЦЕ

ИШЕМИЧЕСКАЯ
БОЛЕЗНЬ СЕРЦА



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ

УХУДШЕНИЕ
ПИЩЕВАРЕНИЯ



КОСТНАЯ СИСТЕМА

ОСТЕОПОРОЗ

Центр Общественного
Здоровья
медицинской профилактики
и информационных технологий
Рязанской области

Рязанская область

31
МАЯ

Всемирный день
без табака

