



ФБУЗ "Центр гигиенического  
образования населения"  
Роспотребнадзора



## Разоблачение мифов о курении кальяна

---

**#ВсеСанПромсвет**

# Миф №1



Кальян - один из самых безопасных вариантов курения



**Нет.** Полностью **обезвредить** его от токсичных веществ и примесей **невозможно**.  
Пройдя все этапы остужения и очистки через фильтры, дым содержит в себе большое количество угарного газа, канцерогенов, тяжелых металлов.



ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"  
Роспотребнадзора



## Миф №2



Курение кальяна  
не вызывает  
зависимости



При курении кальяна в организм поступает **никотин** — вещество, вызывающее сильное **привыкание**. 50-граммовая пачка курительной смеси содержит 25 мг никотина. В одной заправке кальяна 6,25 мг никотина, в то время как в одной сигарете - 0,8 мг.



## Миф №3

Безникотиновые смеси не оказывают пагубного влияния


✓ Производители добиваются уменьшения содержания **никотина** с помощью использования натуральных компонентов (например, сухофруктов, ягод). **Избавиться** от никотина в полном объеме **не удастся**. Компоненты безникотиновых смесей **при горении** могут стать источником **вредных веществ!**



ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"  
Роспотребнадзора



## Миф №4

 Кальян - гигиенически безопасное устройство


✓ Во время курения **бактерии** могут попадать внутрь трубки кальяна, шланга и колбы. Влажная и теплая среда **способствует** размножению микроорганизмов и **передаче** инфекционных заболеваний. Кальян – гигиенически **небезопасное** устройство!


ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"  
Роспотребнадзора





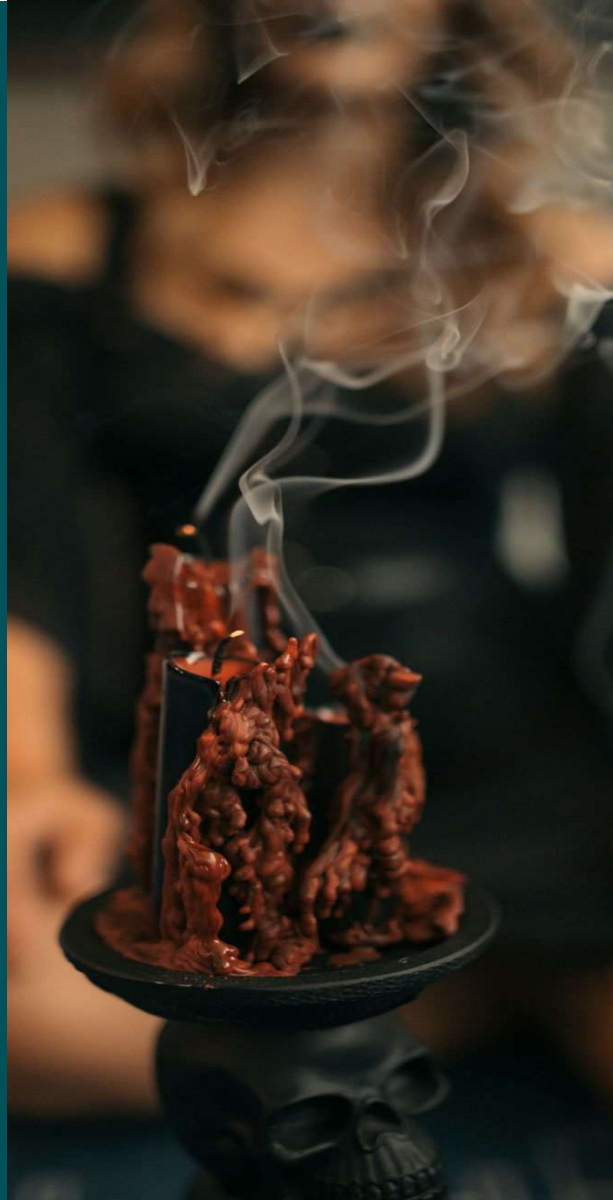
## Миф №5

 Пассивное курение  
кальяна не вредит  
здоровью


 Пассивное курение  
кальяна **наносит** такой же  
**вред**, как и пассивное  
курение обычных сигарет.  
**Усугубляет** ситуацию -  
курение в плохо  
вентилируемых  
помещениях, там быстро  
**накапливаются**  
выдыхаемый дым и  
углекислый газ.  
Это усиливает **токсичное**  
**воздействие** табака!




ФБУЗ "Центр гигиенического  
образования населения"  
Роспотребнадзора



## Миф №6

 Курение кальяна не вызывает острых и хронических болезней

 Курение кальяна **вызывает** ишемическую болезнь сердца и сердечную недостаточность, является фактором риска развития бронхиальной астмы и хронической обструктивной болезни легких, **пагубно влияет** на репродуктивную систему, **повышает** риск развития онкологических заболеваний!





- ✓ Курение кальяна **наносит вред здоровью** и не может считаться безопасной альтернативой курению сигарет!
- ✓ Поговорка "**курить - здоровью вредить**" остается справедливой для всех видов курения!
- ✓ Помните, что Ваше **здоровье** в Ваших руках!







ФБУЗ "Центр гигиенического  
образования населения"  
Роспотребнадзора

Узнайте больше  
о здоровом образе жизни!

*ВКонтакте*



*Telegram*



*сайт ЦГОН*



*Одноклассники*