

- появление прыщей;
- тошнота;
- вялость и головные боли;
- боль в мышцах и судороги;
- повышенная потливость;
- диарея;
- кровоточивость десен и появление ранок во рту;
- учащённое сердцебиение и головокружение.



**Каждый обязан знать, что:**

- Курение парящих устройств не является альтернативой курению обычных сигарет.
- Курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца.
- Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость.
- Общее использование одним устройством может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.

***Будьте здоровы и свободны от пагубных привычек!***

**Наши контакты:**

305044 г. Курск, ул. Краснознаменная, д.20  
 тел. (факс) (4712)24-24-80  
 электронный адрес (e-mail): [zentr-nl@mail.ru](mailto:zentr-nl@mail.ru)

ОКУ «Курский центр для несовершеннолетних»

Отделение методической помощи

**Памятка для подростков  
 «Осторожно, вейпинг!»**



**Вейпинг** (от английского - vaping -парение) - процесс курения электронной сигареты, испарителей и других подобных устройств.

Многие считают курение электронных устройств абсолютно безопасной имитацией курения, но все чаще говорится о том, что вред от курения электронных сигарет сравним с вредом от курения обычных.

Согласно собранным статистическим данным, до 40% детей, которые достигли 14 лет, обращаются к использованию этого приспособления. Около 50% подростков хотя бы однажды применяли электронную сигарету.

#### **Жидкость для вейпинга состоит из:**

- никотина;
- глицерина;
- ароматизаторов (натифриз, диацетил, формальдегид).



#### **Воздействие на организм:**

➤ Никотин, потребляемый с «электронкой» в неограниченных количествах, сильно перестраивает метаболизм человека. В связи с этим развивается стойкая зависимость.

➤ Те, кто заполучил тягу к никотину еще в детском или подростковом возрасте, избавляются от нее в дальнейшем с большим трудом. Люди, которые начали курить достаточно поздно, легче отказываются от губительного пристрастия.

➤ Пары пропиленгликоля и глицерина негативно сказываются на работе внутренних органов. Они токсичны и засоряют бронхолегочную систему. Данные жидкости могут быть поддельными.

➤ Ароматизаторы, которые зачастую содержатся в масляных заправках для электронных сигарет, при злоупотреблении провоцируют аллергические реакции.

➤ Мнимая польза от электронного прибора скорее является психологически выработанной реакцией, но не реальностью.

#### **Последствия употребления вейпа:**

- сухость и боль в горле;
- кашель;
- икота;