

Tytoń prawie natychmiast wpływa na Twój wygląd

2. Wszystko śmierdzi! Od skóry po cały dom, ubrania, palce i oddech.
3. Tytoń powoduje żółknięcie zębów i nadmierną płytkę nazębną.
4. Palenie tytoniu i używanie tytoniu bezdymnego powoduje nieświeży oddech.
5. Tytoń powoduje, że twoja skóra marszczy się, przez co szybciej wyglądasz na starszą. Palenie przedwcześnie postarza skórę, niszcząc proteiny, które nadają skórze elastyczność, pozbawiając ją witaminy A i ograniczając przepływ krwi.
6. Te zmarszczki są bardziej widoczne wokół ust i oczu, a tytoń powoduje, że skóra staje się szorstka i sucha.
7. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko rozwoju łuszczycy, niezakaźnej choroby zapalnej skóry, która pozostawia swędzące, sączące czerwone plamy na całym ciele.

To zagraża zdrowiu twoich przyjaciół i rodziny - nie tylko ciebie.

8. Ponad 1 milion ludzi umiera każdego roku z powodu biernego palenia.
9. Niepalący narażeni na bierne palenie są narażeni na raka płuc.
10. Papierosy pozostają ważną przyczyną przypadkowych pożarów i wynikających z nich zgonów.
11. E-papierosy narażają także osoby niepalące i osoby postronne na działanie nikotyny i innych szkodliwych chemikaliów.
12. Narażenie na bierne palenie może zwiększać ryzyko progresji od zakażenia gruźlicą do czynnej choroby.
13. Bierne palenie tytoniu wiąże się z cukrzycą typu 2.

Palenie lub używanie e-papierosów w pobliżu dzieci zagraża ich zdrowiu i bezpieczeństwu

14. Dzieci palaczy cierpią na upośledzoną czynność płuc, która nadal dotyka ich w postaci przewlekłych zaburzeń układu oddechowego w wieku dorosłym.

15. Kontakt dzieci z płynem z e-papierosów nadal stanowi poważne zagrożenie. Istnieje ryzyko wycieku płynu z urządzeń lub połknięcia płynu przez dzieci.

16. Wiadomo, że e-papierosy powodują poważne obrażenia, w tym oparzenia, w wyniku pożarów i eksplozji.

17. Dzieci w wieku szkolnym narażone na szkodliwe skutki biernego palenia są również narażone na astmę w wyniku zapalenia dróg oddechowych do płuc.

18. Dzieci w wieku poniżej 2 lat, które są narażone na bierne palenie w domu, mogą zachorować na chorobę ucha środkowego, która może prowadzić do utraty słuchu i głuchoty.

19. Rzucenie palenia zmniejsza ryzyko wielu chorób związanych z biernym paleniem u dzieci, takich jak choroby układu oddechowego (np. Astma) i infekcje ucha.

Używanie tytoniu ma negatywne konsekwencje społeczne

20. Chcesz być dobrym przykładem dla swoich dzieci, przyjaciół i bliskich.

21. Używanie tytoniu może negatywnie wpływać na interakcje i relacje społeczne.

22. Rzucenie palenia oznacza, że nie ma ograniczeń co do tego, dokąd możesz się udać - możesz mieszać się towarzysko, bez poczucia izolacji lub konieczności wychodzenia na zewnątrz, aby zapalić.

23. Rzucenie palenia może zwiększyć produktywność - nie będziesz musiał przerywać tego, co robisz, aby cały czas palić.

Jest drogi - możesz wydawać pieniądze na ważniejsze rzeczy

24. Jedno z badań wykazało, że palacze pochłaniają średnio 1,4 miliona dolarów kosztów osobistych, w tym wydatki na papierosy, koszty leczenia i niższe płace wynikające z palenia i narażenia na bierne palenie.

25. Palenie tytoniu wpływa na zdrowie i wydajność pracowników, powodując ich podatność na opuszczone dni w pracy.

26. Palenie tytoniu przyczynia się do ubóstwa, kierując wydatki gospodarstw domowych z podstawowych potrzeb, takich jak żywność i mieszkanie, na tytoń.

27. Używanie tytoniu obciąża światową gospodarkę kosztami opieki zdrowotnej szacowanymi na 1,4 biliona USD w leczeniu chorób wywoływanych przez tytoń i utraty kapitału ludzkiego w wyniku chorób i zgonów związanych z paleniem.