Куріння шкодить вашому здоров’ю!

ВІКІПЕДІЯ
Вільна енциклопедія

Міжнародний день відмови від паління (No Smoking Day) — відзначається **щорічно в третій четвер листопада** в більшості країн світу. Цей день відзначають і в Україні. Встановлений Американським онкологічним товариством (American Cancer Society) в 1977 році.

Мета Міжнародного дня відмови від паління — сприяти зниженню поширеності тютюнової залежності, залучення до боротьби проти куріння всіх верств населення і лікарів усіх спеціальностей, профілактика тютюнопаління та інформування суспільства про згубний вплив тютюну на здоров'я.

А пізніше за пропозицією ВООЗ виник молодший брат цього Міжнародного дня — Всесвітній день без тютюну.

Всесвітній день без тютюну (англ. *World No Tobacco Day*) — встановлений у 1987 році Всесвітньою організацією охорони здоров'я, **відзначається 31 травня** кожного року. В цей день по всьому світу проходять антитютюнові акції. Кампанія спрямована на поширення інформації про небезпеку тютюну і його негативний вплив на здоров'я. Заходи, що проводяться у рамках кампанії Всесвітнього дня без тютюну, також спрямовані на зниження захворюваності та смертності, що спричинені вживанням тютюну.

ВЕРХОВНА РАДА УКРАЇНИ

У березні 2006 року Верховна Рада України ратифікувала **Рамкову конвенцію ВООЗ з боротьби проти тютюну**.
Конвенція зобов'язує учасників вживати конкретних заходів, спрямованих на подолання тютюнової пандемії.

Рамкова конвенція Всесвітньої організації охорони здоров'я з боротьби з тютюном

Аби захистити право українців на бездимне повітря та вберегти їх від ризиків, пов'язаних із вторинним димом, Парламент ухвалив новий антитютюновий Закон № 1978–IX "Про внесення змін до деяких законів України щодо охорони здоров'я населення від шкідливого впливу тютюну". Це перше за останні 10 років оновлення законодавства у сфері контролю над тютюном, яке, зокрема, врегульовує ситуацію з сигаретами для електричного нагрівання та пристроями до них.

Закон України № 1978–IX від 16 грудня 2021 року "Про внесення змін до деяких законів України щодо охорони здоров'я населення від шкідливого впливу тютюну"

На сьогодні Україні **діє повна заборона на куріння** кальянів, тютюнових виробів, електронних пристроїв для куріння у приміщеннях кафе, барів та ресторанів.

Куріння тютюнових виробів у місцях, де це заборонено законом, передбачає штраф **51-170 гривень**.

У разі повторного протягом року порушення штраф становить **170-340 гривень**.

Заборонено куріння, вживання, використання тютюнових виробів, електронних сигарет, пристроїв для споживання тютюнових виробів без їх згоряння, кальянів

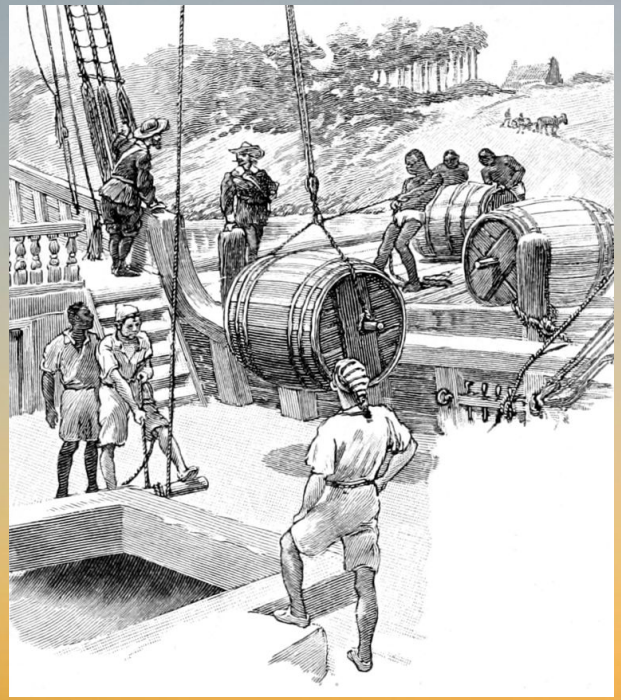
- у приміщеннях та на території закладів **охорони здоров'я**
- у приміщеннях та на території **спортивних і фізкультурно-оздоровчих** споруд та закладів фізичної культури і спорту
- у приміщеннях та на території **навчальних** закладів
- у приміщеннях закладів **ресторанного господарства**
- у приміщеннях об'єктів **культурного призначення**
- у приміщеннях **органів державної влади,** інших державних установ, органів місцевого самоврядування
- у приміщеннях **підприємств, установ та організацій** усіх форм власності
- у приміщеннях **готелів** та аналогічних засобів розміщення громадян
- у приміщеннях **гуртожитків**
- у приміщеннях **аеропортів,** крім спеціально відведених для цього місць
- на **дитячих майданчиках**
- на **вокзалах та станціях**
- на **зупинках** громадського транспорту
- у **ліфтах** і таксофонах
- у **місцях загального користування** житлових будинків
- у **підземних переходах**
- у **транспорті загального користування**, що використовується для перевезення пасажирів, зокрема в таксі

Місцеві ради у своїх межах можуть додатково визначати такі місця на будь-який термін.

Що є у сигареті?

Сигарета (Цигарка) — тютюновий виріб для куріння, що являє собою циліндр із сигаретного паперу, наповнений подрібненим тютюном. Паперова оболонка (сорочка) сигарети відрізняється від цигаркової більшою горючістю, тліє і не гасне навіть без затяжок. Часто сигарета споряджається фільтром, але є марки, де фільтр відсутній.

Поява звички куріння



Завантаження товарного тютюну в Америці. 1910 рік.

Історичною Батьківщиною тютюну є Північна і Південна Америки.

У 1492 році під час експедиції до Америки Христофор Колумб висадившись на острові Гаунангані, названому ними (першовідкривачами) Сан-Сальвадор, побачив тютюн. Першовідкривачі з подивом спостерігали як місцеві жителі втягували в себе дим листків якоїсь рослини, що тліє, а також — як жують і проковтують їх. Аборигени називали згортки висушеного листя “табако” і “сигаро”.

Колумб так описав побачений обряд куріння:

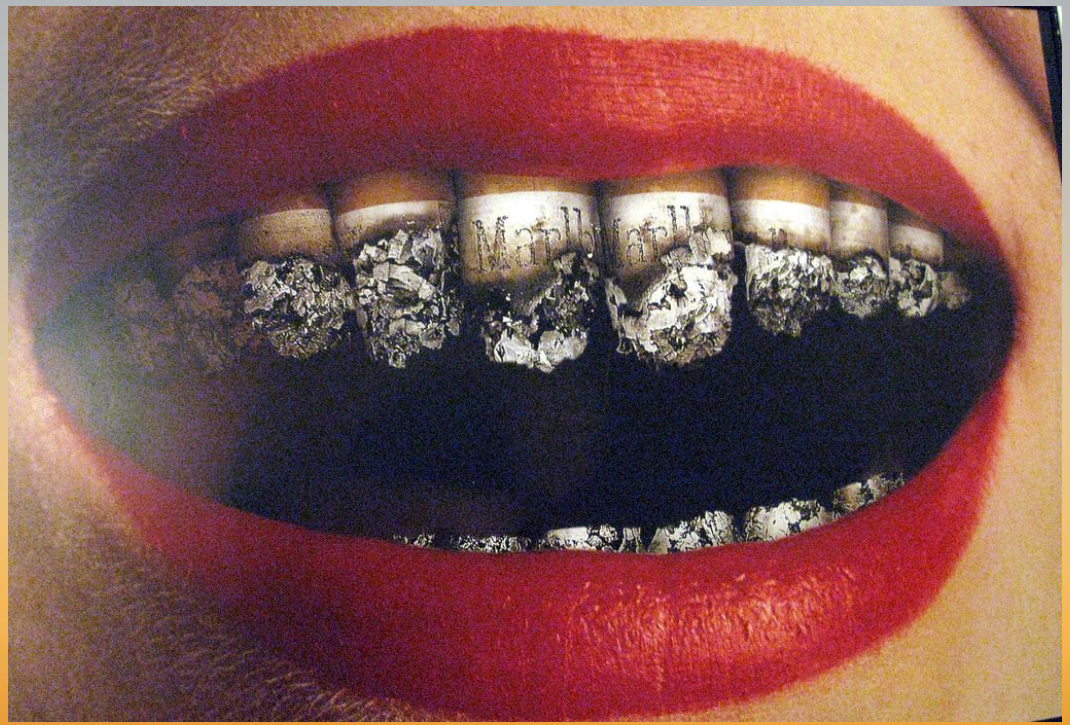
“Нас зустріла безліч майже оголених людей, дуже дивних і сильних, які йшли із своїх поселень з палаючими головешками в руках і травою, дим якої вони “пили”. Інші несли одну велику сигару і при кожній зупинці запалювали її, після чого кожен робив з неї три-чотири затяжки, випускаючи дим через ніздрі. Коли всі таким чином освіжались, вирушали в путь знову, а хлопчики несли палаючі головешки до наступної зупинки.”

Супутники Колумба повернулись в Іспанію і привезли з собою невеликі запаси тютюну і звичку його куріння.

Які емоції викликає у вас це зображення і чому?

Куріння — велике лихо. Доведено, що куріння тютюну призводить до виникнення різних захворювань, які спричиняються до передчасної смерті людей.

Термін “куріння” з’явився лише в кінці VII століття. До цього, він часто згадується як **“сухе пияцтво”**.

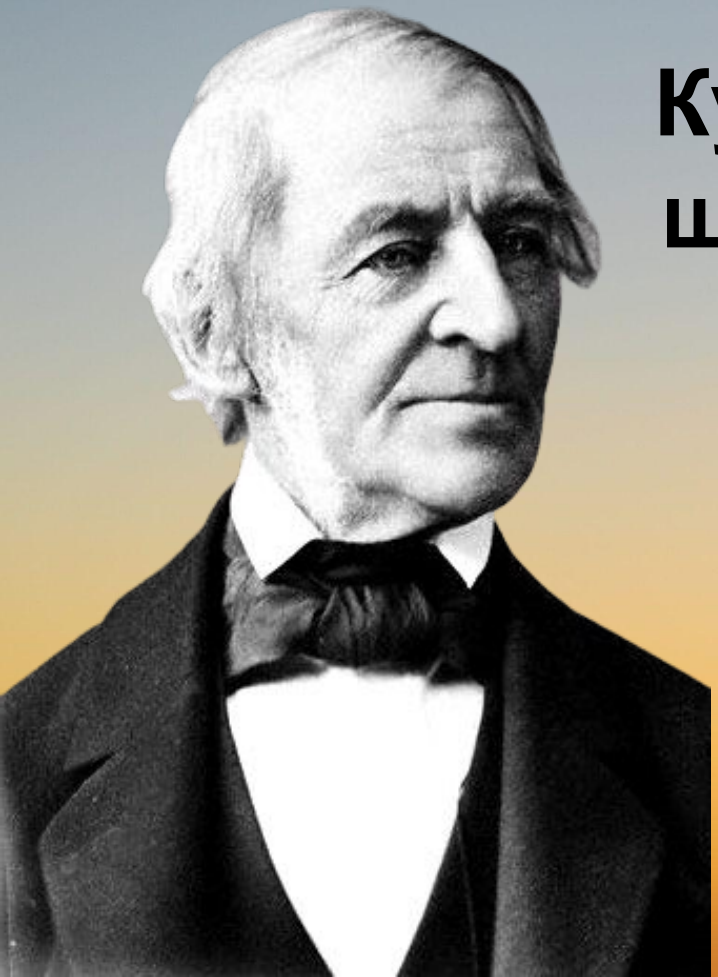


Цікаві факти про тютюн і куріння

- До тютюну в різних країнах ставилися по-різному. Так куріння в більшості не вважалося пристойною справою — в Туреччині курці підлягали страті, в Персії — вириванню ніздрів, в Англії водили з петлею на шиї по місту або рубали голови, і навіть замуровували в стіну в Перу.
- Католицька церква вважала гріхом куріння. За нього відлучали від церкви, а в крайніх випадках стратили.
- В країні Бутан палити в громадських місцях заборонили в XVII столітті, а продавати сигарети — з 2004 року. За торгівлю садять у в'язницю. Поліції дозволено проводити обшук без спеціального дозволу. Придбати сигарети можна в іншій країні, але привезти 200 штук, заплативши 100% мита. Палити дозволено з наявністю касового чека, що підтверджує покупку. Заборони не поширюються на туристів. Але якщо іноземців викриють в пригощанні сигаретою місцевого жителя, їм загрожує штраф.

Цікаві факти про тютюн і куріння

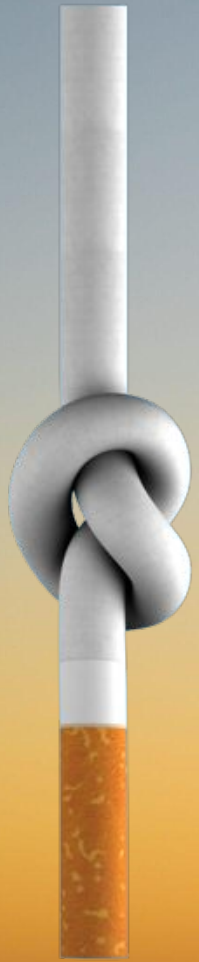
- **Тютюн є однією з найпоширеніших причин виникнення передчасної смерті в усьому світі.** Алкоголь, наркотичні засоби, автомобільні ДТП та інші чинники стоять у рейтингу нижче куріння.
- **Близько 50% всіх людей**, що вживають наркотики, палять цигарки — наздоганяє смерть за кілька років раніше, навіть якщо вони кинули вживати і те і інше.
- Близько **15 мільйонів людей померло** по всьому світу **через куріння**. І ця цифра продовжує неухильно рости.
- Статистика стверджує, що **курці живуть на 14 років менше**, ніж ті люди, які не курять.



Куріння дозволяє вірити, що ти щось робиш, коли ти нічого не робиш.

Ральф Волдо Емерсон,
американський есеїст, поет і філософ,
один з найвидатніших мислителів
і письменників США.

“Тютюнова” статистика України



- В Україні щоденно курить **60%** дорослих чоловіків і **11,2%** дорослих жінок; серед молоді курить **45%** юнаків і **35%** дівчат;
- **68%** курців заявили, що зацікавлені у відмові від куріння, а серед тих, хто будь-коли курив щодня, **26%** вже є колишніми курцями;
- **Понад 90%** населення України підтримує заборону куріння на всіх робочих місцях;
- Підтримка повної заборони реклами тютюну серед населення — **70%**;
- **31%** вважає, що куріння кальяну призводить до серйозних захворювань;
- **Україна посідає 17 місце** в списку країн-лідерів за кількістю курців;
- Щорічно до числа курців долучаються **не менш 100 000 українців**;
- **Кожен четвертий підліток** в Україні викурює першу сигарету у віці **10 років**;
- Україна є **другою країною у світі** (після Чилі), де у віці **13-15 років** курять понад **30%** юнаків і дівчат;
- Україна займає **II місце** за кількістю викурених сигарет на одного громадянина. На кожного українця припадає **понад 2500 сигарет** — майже **7 щоденно**;
- Щорічні економічні збитки України від тютюнопаління складають **близько 3 мільярдів доларів**;
- За офіційною статистикою в Україні **щороку** від хвороб пов’язаних з курінням **помирає 120 тисяч осіб**.

Біохімія тютюнового диму та його дія на організм

За основною дією, шкідливі речовини, що містяться в тютюновому димі, і, що впливають на організм, об’єднані в 4 групи:

- канцерогенні речовини;
- подразнюючі речовини;
- отруйні гази;
- отруйні алкалоїди.

Нікотин являється одним із самих сильних з відомих нам отрут, які впливають на нервову систему. При згорянні сигарети він руйнується тільки частково, приблизно на 25%. Вміст нікотину в диму головної струї сигарети від 0,4 до 3 мг — лише 20% від спільної кількості нікотину в сигареті. В недокурку залишається близько 5%, а інші 50% потрапляють в повітря в приміщенні, де курять.

Фізична та психологічна залежність від нікотину розвивається набагато швидше, ніж від алкоголю.

Основними причинами смертей, пов’язаних із тютюнокурінням, є:

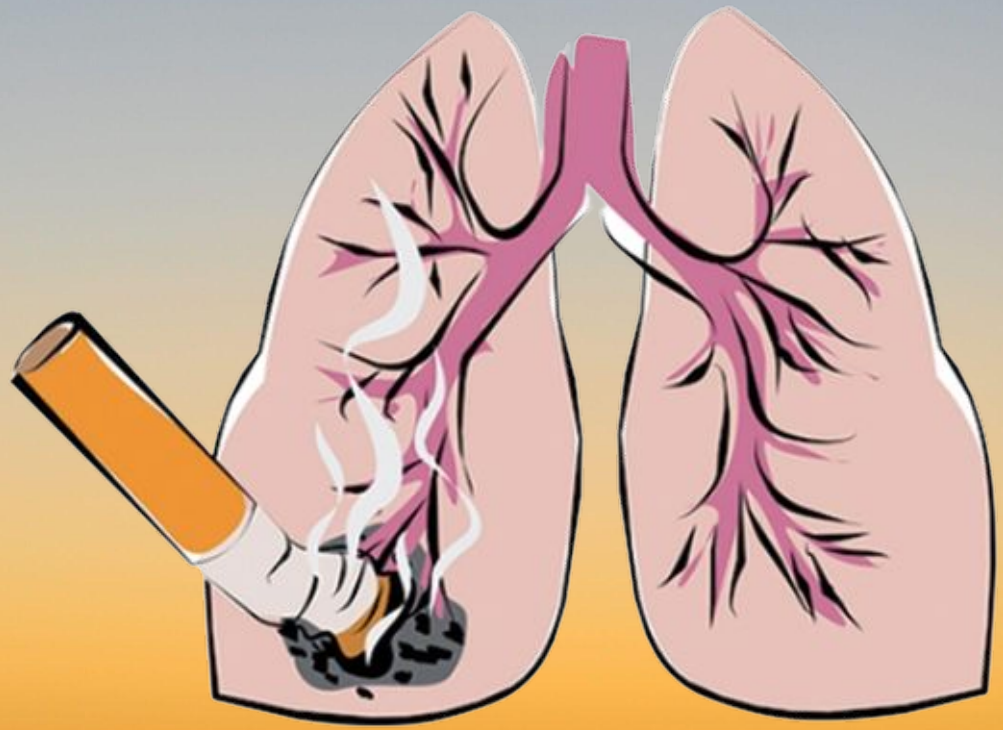
- серцево-судинні захворювання (47%);
- захворювання органів дихання (19%);
- рак легень (16%);
- інші види раку (9%);
- інші причини (9%).

Близько 70%, пов’язаних із тютюном, смертей сталися з людьми віком від 35 до 69 років, а це означає, що кожен померлий у цій віковій групі втратив у середньому **19 років життя.**

В Україні палить близько **11,5 млн жителів**, з них — 9,1 млн чоловіків та 2,5 млн жінок. У відсотковому відношенні — 60% і 11,2%, відповідно. Приблизно третина населення у віці від 18 до 25 років — є постійними курцями. Більш як половина всіх курців свою першу сигарету викурили у віці до 12 років.

Чому курці кашляють?

Головною причиною виникнення і розвитку “тютюнового” кашлю стають краплі дьогтю, що осіли в легенях. Речовини, що містяться в тютюновому димі викликають запалення епітелію, що покривають дихальні шляхи, це призводить до підвищеного виділення секреції та слизу, що зв’язаний з виділенням мокроти при кашлі.

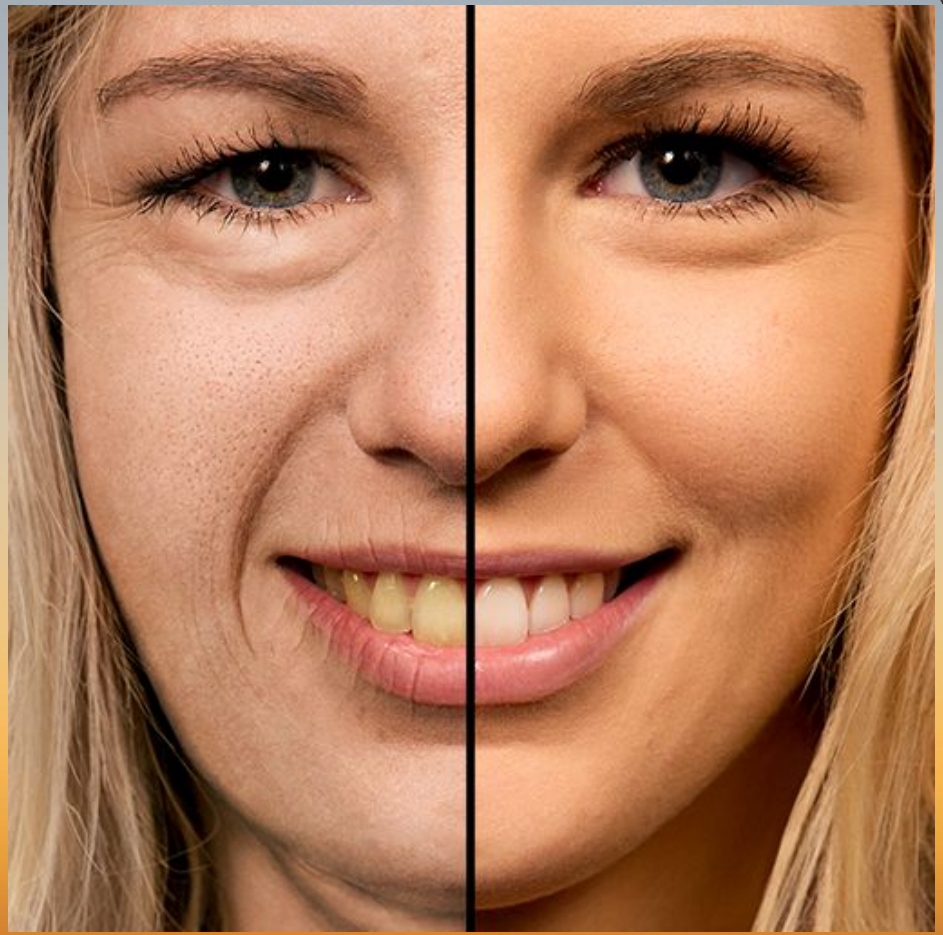


Чи здорове серце в курця?

Масове розповсюдження куріння є однією з головних причин широкого розповсюдження сердечно-судинних захворювань. Доведено, що у курців на відміну від тих людей, що не палять, **у 2-3 рази частіше розвивається інфаркт та передінфарктний стан, стенокардія та інші захворювання серця**. При цьому смертність, викликана цими захворюваннями, в курців набагато вища. **Життя курців на 8-9 років менше**, ніж у тих, що не палять, при чому скорочення протяжності життя залежить від того, в якому віці людина почала палити. Доведено, що **понад 50% всіх захворювань**, що являються причиною смерті курців, приходиться на долю сердечно-судинних захворювань.

Обличчя курця

Термін “обличчя курця” вперше з’являється в науковому журналі 1985 року. Річ у тому, що у 48% курців і 8% тих, хто палив в минулому шкіра має блідо-сірий колір та більш виражені зморшки, але таких змін не помічено у людей, що не курять — у курців еластин (білок, що відповідає за еластичність та відновлення тканин) стає щільнішим та фрагментованим.



Чому виразка шлунку віддає перевагу курцям?

Понад 80 % хворих, що страждають хронічним захворюванням шлунку та дванадцятипалої кишки, є курцями. Це захворювання найчастіше зустрічається у запеклих курців. Доведено, що куріння негативно впливає і на процес лікування виразки.

Найбільшої шкоди тютюн завдає підлітковому організму. **Люди, що почали курити після 15-річного віку, помирають від раку легень у 5 разів частіше, ніж ті, які закурили після 25.** Учені дослідили, що в цигарках міститься близько 1200 отруйних сполук.

Протягом кількох років здійснювалися спостереження над 200 школярами, які долучилися до цієї поганої звички, і 200 учнями, що не курять. З'ясувалося, що серед перших було в 15-20 разів більше з поганою пам'яттю, слабким фізичним станом та розумовим розвитком. Виявилося також, що на організм дівчаток нікотин впливає значно згубніше. У них "в'яне шкіра", стає хриплим голос.

Як цигарки діють на організм людини

ПОГІРШУЄТЬСЯ КРОВОПОСТАЧАННЯ МОЗКУ –
ПОРУШЕННЯ СНУ, ГОЛОВНІ БОЛІ, АТЕРОСКЛЕРОЗ СУДИН МОЗКУ

УРАЖАЮТЬСЯ БРОНХИ, ЛЕГЕНІ, НОСОГЛОТКА, ГОРТАНЬ –
ХРОНІЧНИЙ БРОНХІТ, РАК ГУБ, ЯЗИКА, ЛЕГЕНІВ

СЕРЦЕВІ М'ЯЗИ ЗНОШУЮТЬСЯ ЧЕРЕЗ ЧАСТІ СКОРОЧЕННЯ –
ІНФАРКТ МІОКАРДА, ГІПЕРТОНІЧНА ХВОРОБА

СТІНКИ СУДИН ПОКРИВАЮТЬСЯ АТЕРОСКЛЕРОТИЧНИМИ БЛЯШКАМИ–
ВАРИКОЗ, НАБРЯК НІГ, ГАНГРЕНА

ПОГІРШУЄТЬСЯ СТАН СІТКІВКИ ОКА –
ПОРУШЕННЯ ЗОРУ, СЛІПОТА

ЗНЕВОДНЕННЯ ШКІРИ –
РАННІ ЗМОРШКИ, СІРИЙ ВІДТІНОК ШКІРИ, ТЕМНІ КОЛА ПІД ОЧИМА

УТВОРЮЄТЬСЯ ЖОВТИЙ НАЛІТ НА ЗУБАХ –
ЗАХВОРЮВАННЯ ЯСЕН, ВИПАДІННЯ ЗУБІВ

Паління вбиває щорічно 5 мільйонів людей

Як кинути палити?!

Кинути куріння може кожен. Для цього слід поставити собі за мету. Адже запеклий курець скорочує, собі вік на 8-9 років. Чи варта щоденна сигарета такого скорочення вашого життя?!
Замисліться над цими фактами.
Протягом кількох днів чи тижнів аналізуйте, коли та чому хочеться курити. Призначте день відмови від цієї шкідливої звички.

Як кинути палити: дієві поради лікаря

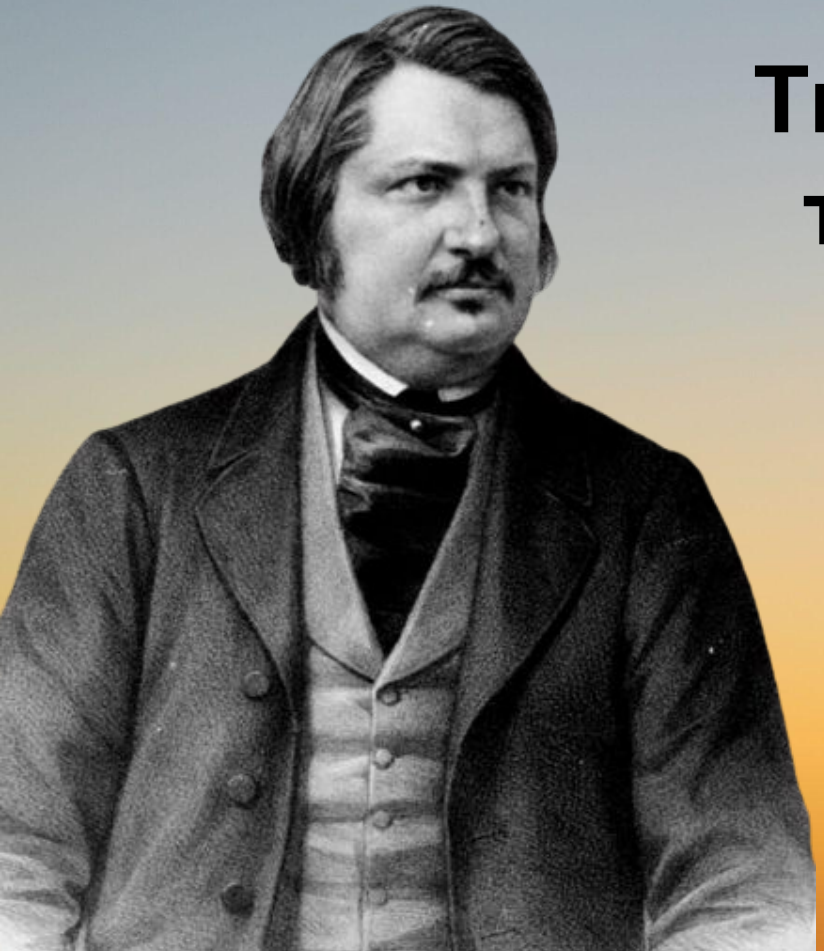
Ще одна порада

Якщо хочете назавжди позбутися шкідливої звички, по-перше, ви повинні переконати себе, що куріння шкідливе для вашого здоров'я. По-друге, щодня треба зменшувати кількість викурених цигарок. По-третє, корисно вранці почати бігати, а коли з'являється бажання закурити — випийте пів склянки води, зробіть фізичні вправи чи займіться цікавою справою. Частіше відвідуйте кіно, музеї, де заборонено курити.

Якщо ж ви відчуєте потяг до куріння, краще кинути одразу. За день чи два до цього викуріть приблизно удвічі більше цигарок, ніж звичайно. Відбувається перенасичення організму нікотином, і ви відчуваєте шкідливу дію цигарок на організм. Кинути буде легше, ніж звичайно.

Відмова від куріння: як зміниться організм?

- **За 20 хвилин** після відмови від куріння нормалізується кров' яний тиск і пульс.
- **Через 8 годин** вдвічі скоротиться рівень нікотину й оксиду вуглецю. При цьому нормалізується увага та сон.
- **За 2 дні** легені почнуть очищатися від слизу, а нікотин та оксид вуглецю виведеться з організму. До людини повертається нюх та смак.
- **За 3 місяці** покращується кровообіг та нормалізується робота серця. Очищується шкіра, колір обличчя стає свіжим. При цьому ризик розвитку ішемічної хвороби серця знижується на 50%.
- **Через 10 років** зменшується ризик розвитку раку до того рівня, як і в некурця.
- **Через 15 років** відмови від куріння ризик смерті, ішемічної хвороби серця, серцевого нападу зменшується мінімально до рівня некурця.



Тютюн завдає шкоди тілу, руйнує розум, отупляє цілі нації.

Оноре де Бальзак,
американський есеїст, поет і філософ,
один з найвидатніших мислителів
і письменників США.

Боротьба з палінням в Україні

13 березня 2012 року в Україні було остаточно схвалено закон про повну заборону реклами сигарет. Заборона стосується не тільки реклами, а й будь-яких способів стимулювання продажів тютюнових виробів. Закон набрав чинності **17 вересня 2012 року.**

З 4 жовтня 2012 року на пакуванні сигарет в Україні розпочали друкувати фотоілюстрації із попередженням про хвороби, які можуть бути викликані тютюнопалінням.

Опісля 2015 року збут тютюнових виробів, протягом тривалого часу, був предметом податкових здирств держави щодо населення шляхом постійного підвищення акцизів, що призводило до збільшення контрабанди.

Від 11 липня 2022 року в Україні тютюнопаління в громадських місцях, разом з іншими видами паління, **заборонено.**

Причини кинути курити вже сьогодні:

- **Здоров’я.** Ще раз наголосимо: відмовившись від тютюнових виробів, ти отримуєш всі шанси прожити довше, якісніше й щасливіше життя.
- **Фінансові переваги.** Куріння — дороге задоволення. Часто люди навіть не замислюються над тим, які суми вони витрачають на тютюновий дим. Пропонуємо підрахувати: якщо за день ти викурюєш пачку сигарет вартістю, скажімо, 50 гривень, це означає що твої річні витрати на тютюн становлять близько 18 000 гривень! Скільки там зараз коштує новий айфон?
- **Зовнішній вигляд.** Нікотин негативно впливає на шкіру: вона стає сухою та набуває сіруватого кольору. Через надмірну сухість шкіри навколо очей та рота швидше з’являються зморшки. А ще від куріння жовтіють зуби та кінчики пальців. Така собі перспектива, правда?
- **Відчуття свободи.** Куріння — це кайдани! Згадай ті часи, коли ти виходив/ла на вулицю без страху про забуті сигарети чи запальничку, спілкувався з рідними чи близькими без перерв, пов’язаних із залежністю. Ці часи можна повернути.

Тютюнова залежність — офіційно визнана хвороба. Люди змушені боротися з нею самостійно, і це породжує чимало домислів і міфів.

Міф 1. Куріння — це нешкідливе заняття.
Куріння — головний фактор ризику захворювань легень, серця, нервової системи. **9 з 10 хворих раком легенів курили**. Якщо людина почала палити в 15 років, тривалість життя зменшується більш ніж на 8 років. Почали палити до 15 років у 5 разів частіше вмирають від раку, ніж ті, хто почав курить після 25 років. Вчені Німеччини встановили, що **кожна цигарка скорочує життя на 12 хвилин**.

Міф 2. Кидати палити марно — здоров'я все одно вже не відновиш.
Як тільки людина кидає палити, включається процес детоксикації: організм починає активно самоочищатися. Вже через три місяці, максимум — три роки організм курця може повністю позбутися всього того, що в ньому накопичилося. А значить, ризик розвитку захворювань, пов'язаних з тютюновою інтоксикацією, буде прирівнюватися до того, як якби він не курив. Треба тільки мати на увазі, що **навіть 1-2 сигарети в день блокують включення процесу очищення організму. Якщо хочете оздоровитися, треба відмовитися від тютюну повністю.**

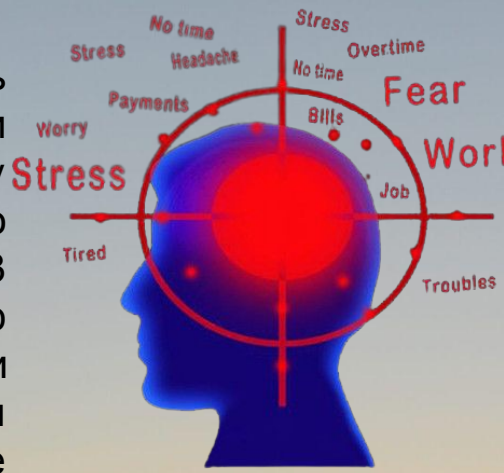
Міф 3. Курять майже всі.

Велика частина людства не курить. В економічно розвинених країнах мода на куріння поступово проходить. **Зараз цивілізоване суспільство культивує спортивний стиль, спортивну фігуру, регулярні заняття фізичними вправами, щоденну гімнастику.** Тютюнопаління може перешкодити кар'єрі. Все більше підприємців відмовляється брати на роботу курців.

Міф 4. Куріння небезпечне тільки для тих, хто палить.

Медики давно встановили, що **пасивні курці стають жертвами тютюну**. Перебуваючи в компанії, де курять, людина ризикує не тільки звикнути до тютюнового диму (від чого один крок до сигарети), але й отримати весь "букет" захворювань, пов'язаних з курінням. Контакт зі вторинним димом викликає подразнення слизової оболонки очей, носа, горла. Крім того, виникає роздратування дихальної системи, що проявляється в кашлі, відчуття дискомфорту в грудній клітці й зниження функціонування легенів. Пасивне куріння може вплинути на серцево-судинну систему, знижує здатність крові переносити до серця кисень, що веде до зниження фізичної активності.

Міф 5. Кинути курити легко.
На жаль, це не так. Більшість курців намагалися кинути палити хоча б раз у житті, і це у них не виходило. Самостійно це зробити в стані не більше 3 осіб зі 100. За допомогою лікарів — 50-70. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, з першої спроби це вдається лише кожному 100 курцеві зі стажем.



Міф 6. Сигарети знімають стрес.
Ні, посилюють. Нікотин, що міститься в тютюнових виробах, викликає викид адреналіну, внаслідок чого у людини підвищується тиск, прискорюється серцебиття, підвищується рівень цукру в крові, через що тютюн підвищує чутливість до стресу.

Але разом з цим нікотин ще й отруйний, бо токсично діє на мозок. Крім нього, з тютюновим димом в організм потрапляє безліч інших шкідливих речовин, які поступово призводять до погіршення здоров'я. І чим воно стає слабкіше, тим більше схильним до стресів стає людина.

Міф 7. Куріння допомагає залишатися стрункім.
Є багато повних, які багато курять. Правда, у тих, хто кинув палити відновлюється смакова чутливість і в перший час багато колишні курці дуже багато їдять — позначається повернулися здоров'я та апетит. Ось тут в самий раз згадати про щоденної зарядки, а також є більше овочів і фруктів.

ПАМ’ЯТАЙ!

У курців притупляється реакція, смакові відчуття. Людина втрачає можливість сприймати аромат квітів, трав. Медики довели, що значній частині таких людей дуже важко курити.

Тому ні за яких умов не беріть у руки цигарку. Пам’ятайте, що від цього залежить ваше життя та здоров’я, щастя рідних і близьких.

Кальян більш небезпечний, ніж ви думаєте

У димі кальяну виявлено щонайменше **82 токсичні хімічні речовини** і канцерогени. Серед них: смола, окис вуглецю і важкі метали.

Кальян негативно впливає на шлунок, сприяючи виникненню виразки та гастриту. Речовини, які містяться в його димі, підвищують ризик розвитку деяких видів онкологічних захворювань. Серед них рак шлунка, легень, стравоходу, слизової порожнини рота, сечового міхура, підшлункової залози.

Кальяни більш небезпечні, ніж заведено вважати. **Година паління кальяну** завдає шкоди організму, **як 100 викурених цигарок**.

Люди, які вживають кальян протягом півгодини-години, отримують в десятки разів більше токсичних і канцерогенних речовин, ніж під час куріння сигарет…
… Вони отримують велику дозу чадного газу, який спричиняє нестачу кисню в організмі – гіпоксію.

Отто Стойка,
лікар-методист
відділу поведінкових факторів ризику
Центру громадського здоров'я МОЗ України.

Електронні сигарети (вейпінг)

Вейпінг — це процес використання електронної сигарети.
Суть у тому, аби вдихати пару, яку продукує пристрій. Відповідно, людину, котра вдихає пару, називають вейпером (від англ. “vapor” — пара).

Міф ✗	Правда ✓
За допомогою електронних сигарет легше кинути курити	Це пастка, адже статистика свідчить, що більшість людей, які взялися за е-сигарети, щоб позбутися від нікотинової звички, продовжують палити як традиційні, так і електронні сигарети.
Пасивне куріння електронних сигарет не таке шкідливе, як звичайних сигарет	Куріння е-сигарет є небезпечним для людей, які оточують курця. Пасивне куріння особливо шкідливе для вагітних жінок та дітей.

Поширеність куріння електронних сигарет серед українських підлітків 13-15 років викликає серйозне занепокоєння, адже фактично курить кожен п’ятий з них.

Чи справді вейпінг шкідливий

У випарах від електронної сигарети може бути гербіцид, який використовується для знищення бур’янів. Ця речовина може спричинити гостру травму легенів, хронічну обструктивну хворобу легень, а також рак та астму. Заповнювачі електронної рідини у вигляді випарів є токсичними для легеневих клітин.

Мелоді Пірзада,
очільниця дитячої пульмонології лікарні Уїнтропської лікарні NYU у Лонг-Айленді, Нью-Йорк.

Давайте замислимось!

Процес куріння, в загальному, не несе в собі позитивного впливу, в незалежності від варіантів.

І подумайте про те, що чекає на вас в майбутньому, якщо ви будете курити.
Якщо ви все зважили, то зробіть ще одне зусилля і вирішіть
ніколи не торкатися сигарети.

Дбайте про своє здоров’я та не шкодьте людям, які знаходяться поруч!