

КУРЕНИЕ – НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА

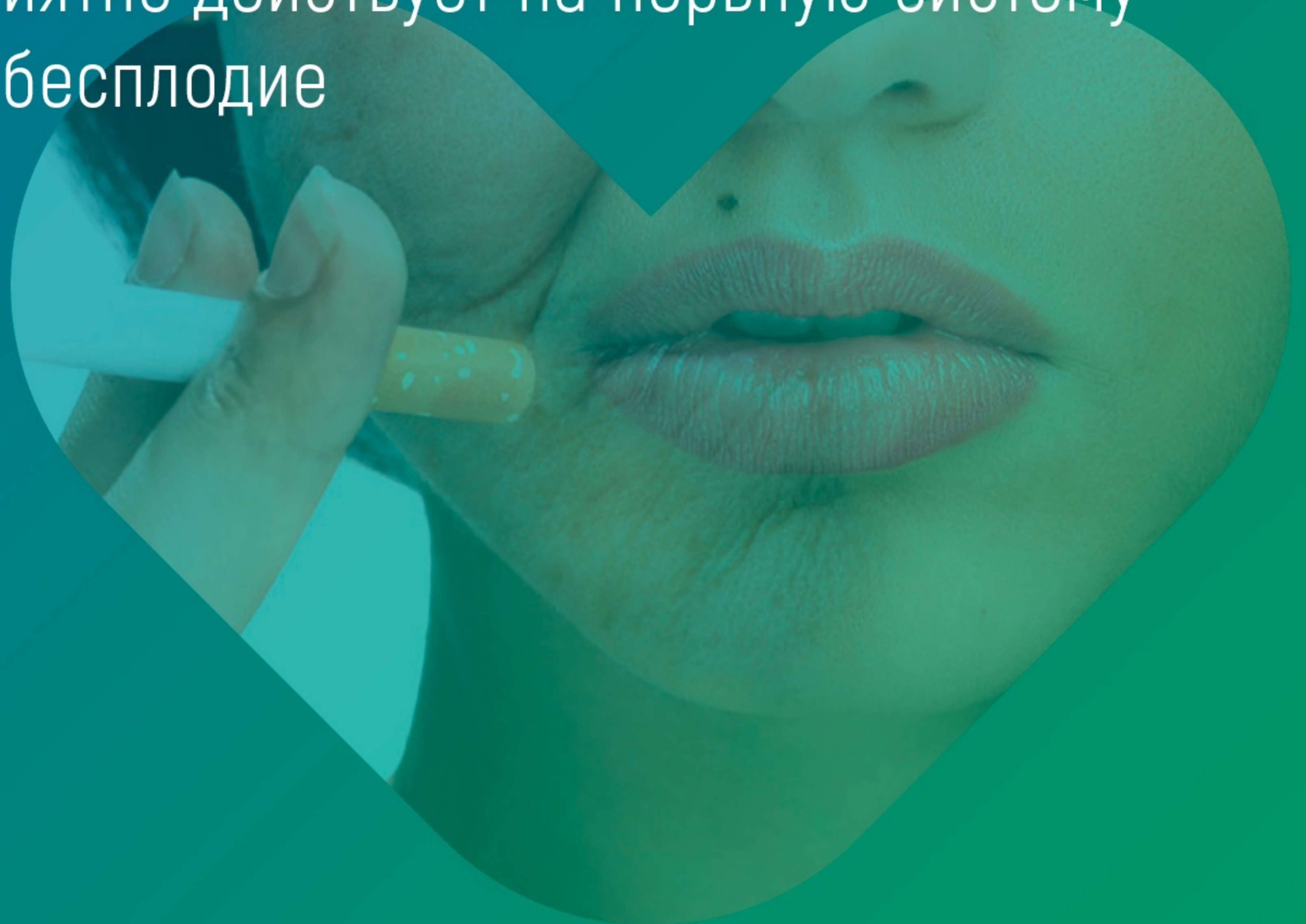
Вредная привычка быстро перерастает
в **НИКОТИНОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ**

Несмотря на то, что первая выкуренная сигарета
мало кому приносит удовольствие, люди быстро
впадают в **зависимость от табакокурения**

**КУРИЛЬЩИКИ УМИРАЮТ ПРИМЕРНО
НА 14 ЛЕТ РАНЬШЕ, ЧЕМ ТЕ, КТО НЕ КУРИТ!**

К КАКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ ПРИВОДИТ КУРЕНИЕ?

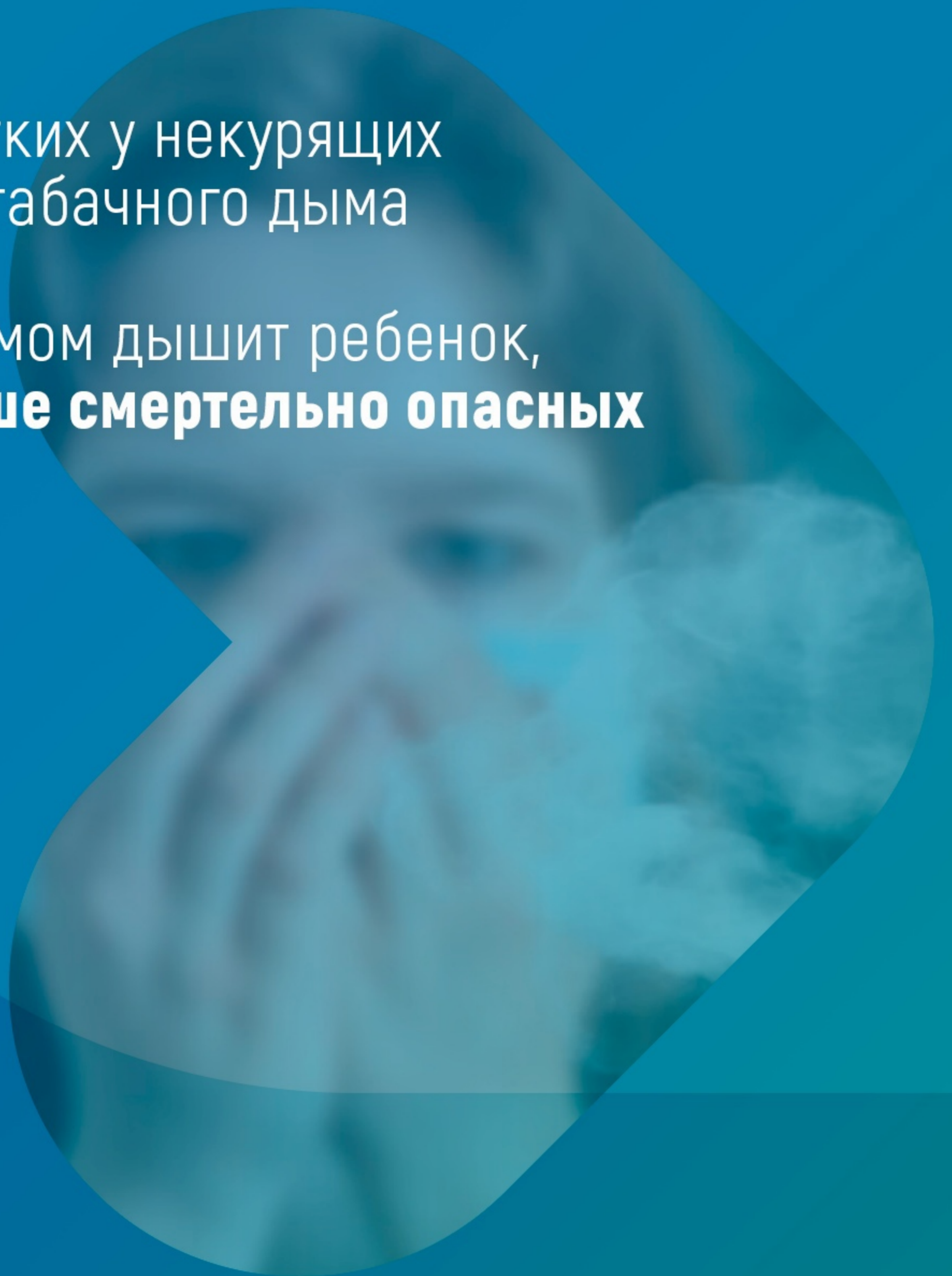
- вызывает рак
- приводит к инфаркту миокарда и инсульту
- разрушает легкие
- вредит женскому организму
- неблагоприятно действует на нервную систему
- вызывает бесплодие



МИФ – ТАБАЧНЫЙ ДЫМ КУРИЛЬЩИКА ОПАСЕН ТОЛЬКО ДЛЯ САМОГО КУРИЛЬЩИКА!

Основная причина рака легких у некурящих людей – вдыхание чужого табачного дыма

Причем, если табачным дымом дышит ребенок, он получает **гораздо больше смертельно опасных веществ, чем взрослый**

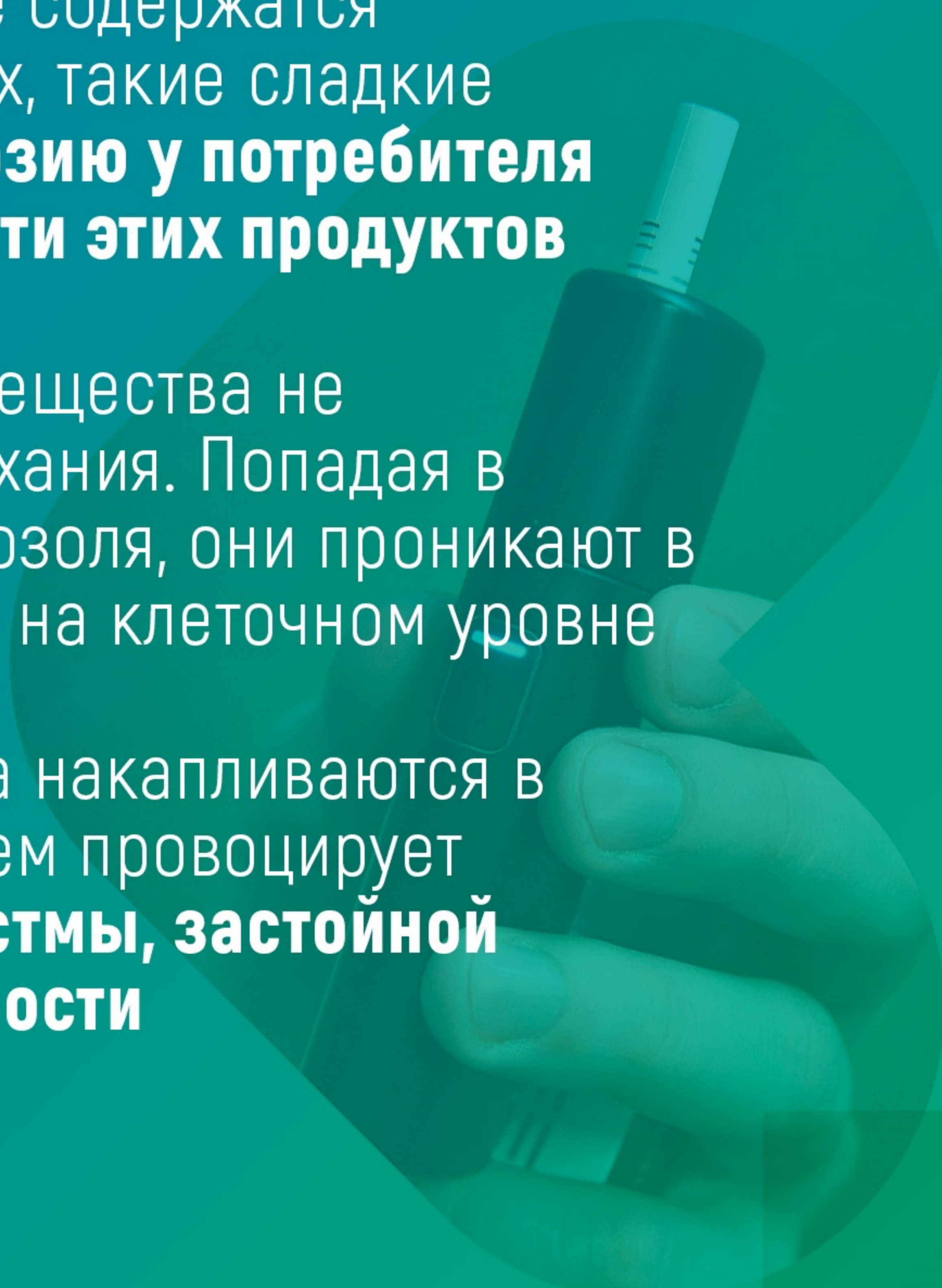


ЧТО СКРЫВАЮТ ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ?

Ароматизаторы, которые содержатся в электронных сигаретах, такие сладкие и мягкие, **создают иллюзию у потребителя полнейшей безвредности этих продуктов**

Но, на самом деле, эти вещества не предусмотрены для вдыхания. Попадая в организм в составе аэрозоля, они проникают в легкие и повреждают их на клеточном уровне

Эти токсичные вещества накапливаются в организме, и со временем провоцирует **развитие пневмонии, астмы, застойной сердечной недостаточности**



ВЫ ПРИНЯЛИ ОТЛИЧНОЕ РЕШЕНИЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ! ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В ЭТОМ:

- 1.** перечислите причины, по которым вы хотите бросить курить
- 2.** скажите вашим друзьям и близким, что вы бросаете курить
- 3.** если вы уже пытались бросить курить, вспомните, что не сработало в прошлый раз
- 4.** используйте средства, помогающие бросить курить (пластыри, специальные препараты)
- 5.** подумайте, почему вы курите (например, когда вам скучно, или если вы переживаете)
- 6.** при отказе от курения сдерживайте тягу к еде
- 7.** присоединяйтесь к программам по отказу от курения, чтобы получать поддержку
- 8.** как только вы приняли решение бросить курить, выбросите все сигареты

ЧТО МЫ ПОЛУЧАЕМ, ОТКАЗЫВАЯСЬ ОТ ГУБИТЕЛЬНОЙ ПРИВЫЧКИ?

через
8 часов

нормализуется
уровень кислорода
в крови

через
24 часа

угарный газ полностью
выходит из организма,
легкие начинают лучше
работать

через
48 часов

возвращается
вкусовая
чувствительность
и обоняние

через
3 месяца

пульс и давление
возвращается
к норме

через
6-9 месяцев

улучшается функция легких,
становится легче дышать,
ходить, бегать, исчезает кашель

через
1 год

риск ишемической болезни сердца
снижается на 50%, у женщин
возрастает шанс на зачатие
ребенка на 30%

через
5-10 лет

риск сердечного приступа
снижается на 50%, риск рака
легких снижается на 30-50%
от риска курильщика

ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ, НО НЕ ЗНАЕТЕ КУДА ОБРАТИТЬСЯ?

**Федеральная «Горячая линия»
по отказу от табакокурения**

8 (800) 200-0-200

звонок бесплатный

**«Горячая линия» ГУ РВФД
по отказу от курения**

8 (8212) 20-10-79

вторник и четверг с 14:00-16:00

МЕДПОМОЩЬ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ, ОБРАТИВШИСЬ
В ОТДЕЛЕНИЕ ИЛИ КАБИНЕТ МЕДПРОФИЛАКТИКИ ПОЛИКЛИНИКИ
ИЛИ БОЛЬНИЦЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

**ПРИШЛО ВРЕМЯ
БРОСИТЬ КУРИТЬ!**

31 МАЯ

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БЕЗ ТАБАКА**