

НЕДЕЛЯ ОТКАЗА ОТ ТАБАКА

31 мая - Всемирный день
без табака



Служба
здоровья

**ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ КУРЕНИЯ -
СОХРАНИТЕ
ЗДОРОВЬЕ!**



**Служба
здоровья**

Плюсы при отказе от курения:



Через 20 минут после прекращения курения снижается частота сердечных сокращений



В течение 12 часов нормализуется содержание оксида углерода в крови



В течение трех недель нормализуется функция легких



На 50% сокращается риск инфарктов и инсультов

КУРЕНИЕ - ОДНА ИЗ САМЫХ ПАГУБНЫХ ПРИВЫЧЕК ЧЕЛОВЕКА

Курение вносит основной вклад в заболеваемость и смертность от основных неинфекционных заболеваний и становится причиной около 400 тыс. смертей ежегодно.

Курильщики теряют как минимум 10 лет жизни.



Служба
здоровья



Служба
здоровья

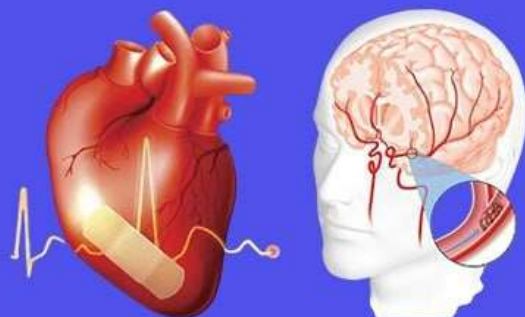
Негативное воздействие курения на организм



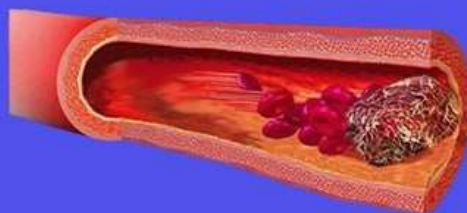
Риск развития
рака лёгких



Увеличивается риск
развития язвы



Риск развития сердечно-
сосудистых заболеваний,
инсульта, инфаркта

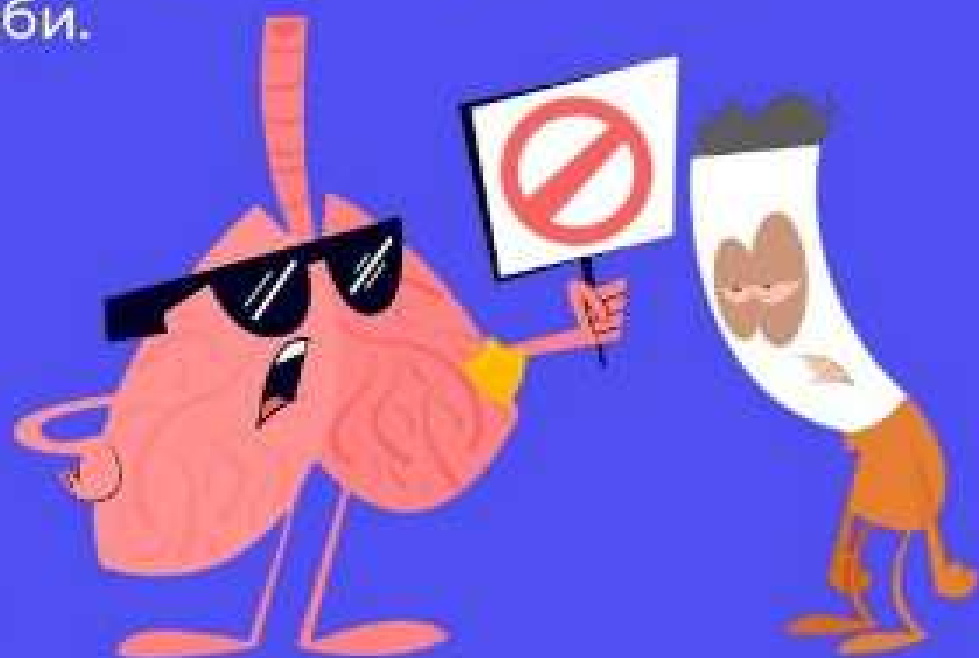


Увеличивает риск
возникновения тромбов

**Прекращение курения – единственно
правильный шаг в предупреждении
опасных заболеваний, сохранении здоровья**

ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ? С ЧЕГО НАЧАТЬ?

- Положительный настрой, вера в успех.
- Здоровое питание и достаточное потребление жидкости.
- Составьте план отказа от курения, заведите дневник и записывайте каждую выкуренную сигарету.
- Займитесь любимым делом - физической активностью, хобби.



Служба
здоровья

ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

- Улучшение самочувствия и состояния здоровья
- Улучшение вкусовых и обонятельных ощущений
- Повышение выносливости и работоспособности
- Улучшение цвета лица и состояния кожи
- Будет больше свободного времени
- У вас станет больше денег



Служба
здоровья

