



ТАБАК УГРОЖАЕТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Курение является причиной сердечно-сосудистых заболеваний, рака, болезней лёгких и многих других опасных заболеваний.



ОТКАЗ ОТ ТАБАКА – ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ

Вне зависимости от стажа курения, отказ от табака улучшает здоровье и продлевает жизнь.



НАЧНИТЕ СЕГОДНЯ – ДЫШИТЕ СВОБОДНО

Ваша лёгкие и сердце скажут вам спасибо! Сделайте шаг к жизни без табака уже сейчас.

Неделя отказа от табака

(в честь Всемирного дня без табака 31 мая)



ПОЛЬЗА ОТКАЗА ОТ ТАБАКА

- через 20 минут – нормализуется давление и пульс
- через 12 часов – уровень угарного газа в крови снижается
- через 2 недели – улучшается кровообращение и работа лёгких
- через 1 год – риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается вдвое



ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ

Пассивное курение опасно для окружающих, особенно для детей.



ЭКОНОМИЯ И СВОБОДА

Отказ от табака – это не только здоровье, но и экономия денег и больше свободы в повседневной жизни.

ЖИЗНЬ БЕЗ ТАБАКА – ЭТО:



Здоровье и долголетие



Больше энергии и сил



Лучшее качество жизни



Свобода дышать



Пример для детей и близких



СДЕЛАЙТЕ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЖИЗНИ!

*Скажи табаку – нет,
скажи жизни – да!*

КУРЕНИЕ

— ЭТО РЕГУЛЯРНОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ
В ОРГАНИЗМ ВЕЩЕСТВ, КОТОРЫЕ
НАРУШАЮТ РАБОТУ ЛЁГКИХ, СЕРДЦА,
СОСУДОВ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ



**Табачный дым влияет
на все системы организма:**

- Затрудняет дыхание, вызывает кашель и одышку
- Ухудшает память, координацию и мелкую моторику
- Повышает риск сердечных заболеваний и нервное истощение
- Снижает выносливость и репродуктивное здоровье
- Провоцирует развитие онкологических заболеваний

Курение является причиной **90% случаев рака лёгких, 75% случаев бронхита и эмфиземы, примерно 25% случаев болезней сердца**



НИКОТИНОВУЮ И ТАБАЧНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ МОЖНО И НУЖНО ЛЕЧИТЬ!



Эффективные методы включают:

- Медикаментозную терапию (никотинзаместительные препараты, средства для снижения тяги)
- Психологическую поддержку и консультирование
- Комбинированный подход под наблюдением специалиста



Обращение за помощью
**повышает шансы на успешный отказ
и снижает риск возврата к курению**