



# ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА!» 28-31 МАЯ

Курение – причина многих заболеваний, в том числе фактор риска сердечно-сосудистых, бронхолегочных и онкологических заболеваний, сахарного диабета, импотенции у мужчин и бесплодия у женщин.

## 5 ПОВОДОВ БРОСИТЬ КУРИТЬ

1. Улучшить здоровье и помолодеть. Через 20 минут в норму придут пульс и давление, а через 8 часов – уровень кислорода в крови, через 24 часа легкие очистятся от угарного газа. Вы перестанете кашлять, улучшите цвет лица и приобретете белоснежную улыбку.

2. Прожить дольше. В среднем курильщик живет на 7 лет меньше некурящего.

3. Перестать зависеть от своей привычки. Вы больше не будете страдать во время перелетов, ерзать на совещаниях или искать ночами работающий магазин.

4. Сэкономить деньги, ведь со временем сигареты будут только дорожать.

5. Улучшить сексуальную жизнь и родить здорового малыша. Отказ от курения значительно снижает шансы на осложнения при беременности и родах и риск развития хронических заболеваний у ребенка.

## ОБ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТАХ

✓ Электронные сигареты не способ бросить курить! Они вызывают и поддерживают зависимость, что выгодно табачным компаниям как способ поддержания спроса и рынка продаж их продукции.

✓ Курильщики, которые пытаются бросить курить при помощи электронных сигарет, рискуют стать «двойными курильщиками». В силу высокой никотиновой зависимости, они продолжают курить обычные сигареты в сочетании с электронными, тем самым снижая и даже сводя к нулю шанс полностью отказаться от курения.



## Родители, внимание!

Треть подростков, пробующих электронные сигареты, никогда раньше не курили! Попробовав их из любопытства, они быстро становятся их постоянными потребителями, нанося непоправимый вред своему здоровью!

# ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ: С ЧЕГО НАЧАТЬ?

С хорошей новости – вы не одиноки! По статистике 70% курильщиков хотят бросить курить и 70% бывших курильщиков уже отказались от своей привычки без особых усилий.

Это не просто, но у вас все получится!

## НАДО ТОЛЬКО...



**захотеть.** Никто не может вас заставить, это только ваше решение.



**найти плюсы в отказе от курения.** Поверьте, плюсов гораздо больше, чем минусов.



**приобрести новую привычку взамен курению, например, заменить курение регулярными занятиями спортом или найти хобби.** Кстати, физическая активность поможет справиться с тягой к сигаретам и снизить стресс.



**уметь говорить себе «нет».** Не уменьшайте дозу никотина, а бросайте курить раз и навсегда!



**хвалить себя и гордиться собой,** ведь то, что вы делаете – поступок сильного человека!



**изменить образ жизни.** Перестаньте ходить на перекуры с коллегами и посещать вечеринки, на которых курящие люди.



**не бояться попросить помощи.** Врач может подсказать самый лучший путь решения проблемы.



**приготовиться к трудностям,** ведь организму нужно время, чтобы научиться жить без никотина.

**Присоединяйтесь к флешмобу. Сфотографируйтесь на акции с табличкой «Я за некурящую Россию. А ты?», выложите в социальные сети с хештегом #РОССИЯНЕКУРИТ**

## ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ, НО НЕ ЗНАЕТЕ КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ ПО ВСЕЙ СТРАНЕ. АДРЕСА ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ В ВАШЕМ ГОРОДЕ ИЩИТЕ НА САЙТЕ [WWW.TAKZDOROVO.RU](http://WWW.TAKZDOROVO.RU)

ОТДЕЛЕНИЯ И КАБИНЕТЫ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ В БЛИЖАЙШЕЙ ПОЛИКЛИНИКЕ

ВСЕРОССИЙСКАЯ ТЕЛЕФОННАЯ ЛИНИЯ ПОМОЩИ В ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ  
8 (800) 200 0 200 (звонок для жителей России бесплатный)