

НЕ КУРИ!

БУДЬ СЧАСТЛИВ!

В сигаретном дыме содержится

4800 химикатов

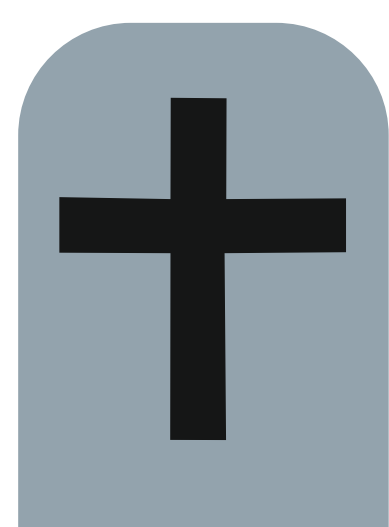


...которые приводят к **смерти**

каждые

6,5

секунды



Ежегодно в мире от табака умирает примерно

5 миллионов человек.

Ежедневно только в России никотин уносит около

1 тысячи жизней.

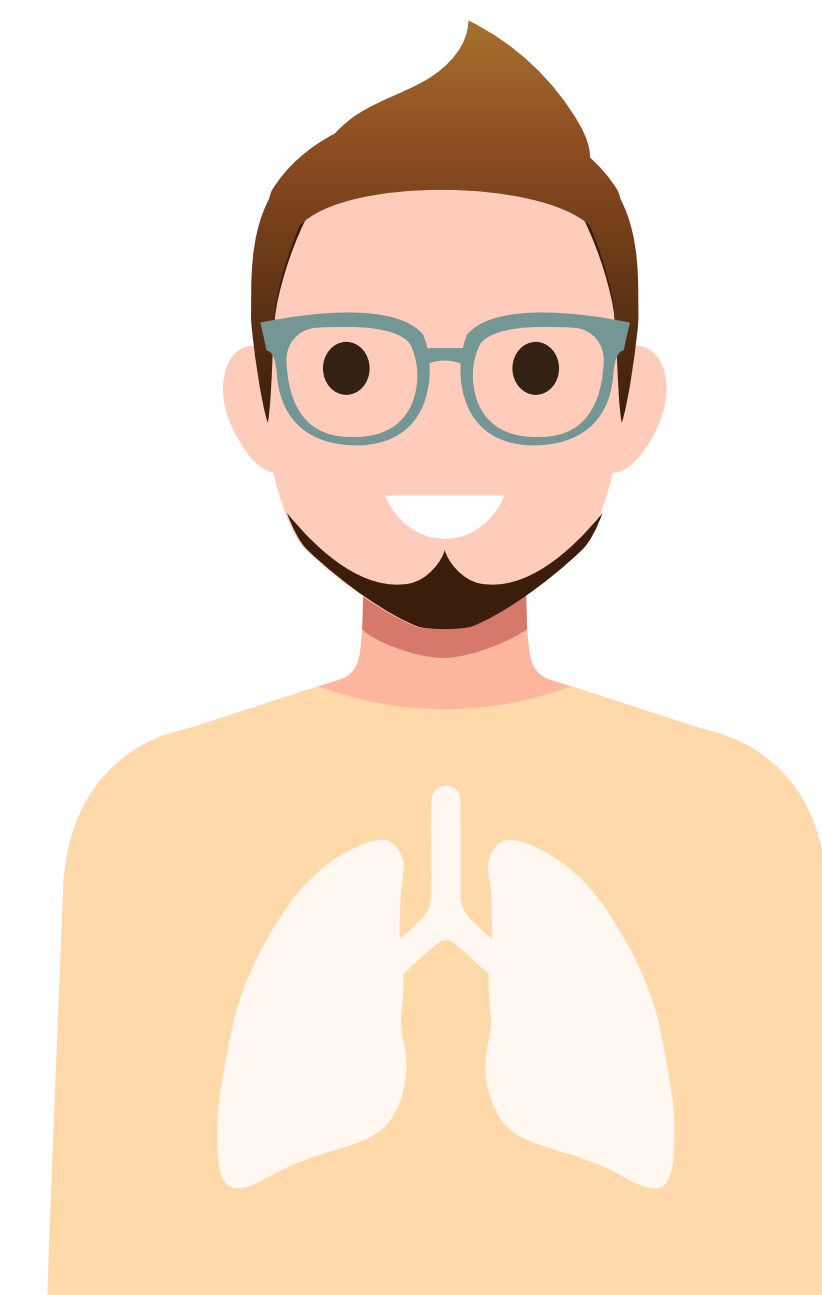
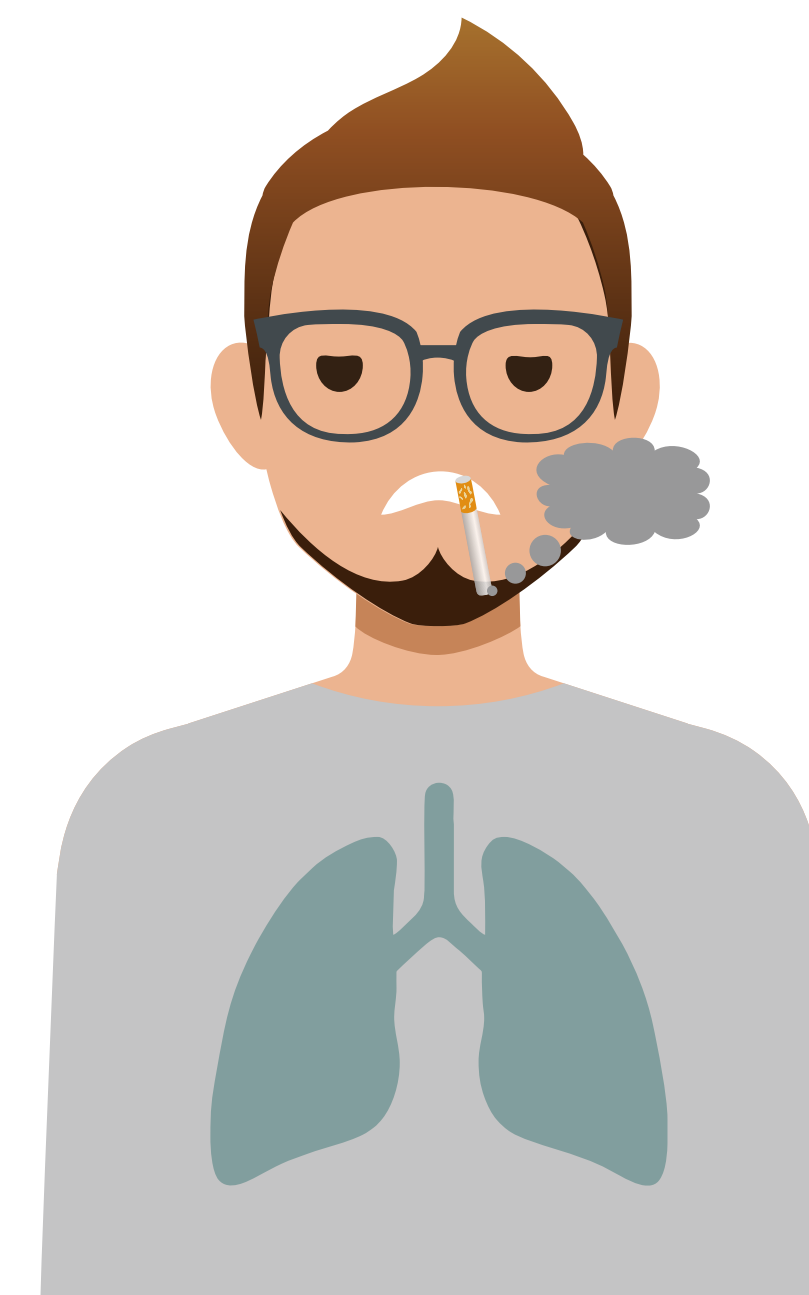
Примерно **90% смертей** от рака легких вызваны употреблением табака.

Доказано, что у человека с никотиновой зависимостью **жизнь на 9 лет короче**, чем у его некурящего сверстника.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



ОСВОБОДИ СЕБЯ ОТ КУРЕНИЯ



ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ

Ваше артериальное давление придет в норму



ЧЕРЕЗ 8 ЧАСОВ

Уровень кислорода в крови нормализуется.



ЧЕРЕЗ ДЕНЬ

Пропадает запах изо рта и от одежды, и вам больше не придется постоянно жевать жвачку или сильно душить, пытаясь избавиться от неприятного аромата.



ЧЕРЕЗ 2 ДНЯ

Улучшается чувство вкуса. Вкусовые рецепторы, «заглушенные» табачным ядом, окончательно восстанавливаются через 2 недели после отказа от курения.



ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ

Исчезает серый цвет лица, полностью выветривается запах табака с одежды, волос, кожи.



ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ

Облегчается (или совсем пропадает) головная боль, проходит кашель, одышка, наблюдается прилив сил.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ



ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ