

ТЫ ЗНАЕШЬ ЧТО ТЫ КУРИШЬ?

В сигаретном дыме содержится
4800 химикатов



которые приводят к смерти людей
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



г. Кызыл, ул. Дружбы, 44
тел.: 8 (39422) 2-84-67
e-mail: omo.rcmp@mail.ru
www.rcmp17.ru

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



ПОСТАВЬ
ТОЧКУ

г. Кызыл, ул. Дружбы, 44
тел.: 8 (39422) 2-84-67
e-mail: omo.rcmp@mail.ru
www.rcmp17.ru

Каждый курильщик хоть раз в жизни подумывал о том, чтобы бросить курить, но тут же находил оправдание своей привычке. Бросить курить можно лишь тогда, когда вы сами твердо решились на это.



7 шагов к успеху

Шаг 1. Запишите список причин побудивших вас бросить курить. Повторяйте его как можно чаще

Шаг 2. Выберите день, в который вы бросите курить

Шаг 3. Определите, что вызывает непреодолимое желание курить: алкоголь, кофе, стресс, вид курящих... Постарайтесь оградить себя от этого

Шаг 4. Обеспечьте себе поддержку окружающих, найдите ещё кого-то, кто хочет бросить курить с вами за компанию

Шаг 5. Можно воспользоваться никотинзаместительными препаратами, но только после консультации с врачом!

Шаг 6. Помогайте себе: используйте хорошо сбалансированную диету, избегайте сладкого, ешьте фрукты, пейте 6-8 стаканов воды в день, повышайте физическую активность, чтобы улучшить своё настроение и здоровье. Ежедневно ходите пешком минимум 30 минут или выберите другие физические упражнения

Шаг 7. Переключайтесь, чтобы не думать о курении: поговорите с друзьями, займитесь чем-нибудь, пройдитесь, примените жевательную резинку.

10 причин почему стоит бросить курить

- Жить здоровой жизнью
- Жить дольше
- Освободиться от зависимости
- Улучшить здоровье окружающих
- Не тратить деньги впустую
- Чувствовать себя лучше
- Выглядеть лучше
- Улучшить качество жизни
- Здоровое потомство
- Улучшить сексуальное здоровье

Многие курильщики считают, что курение сигареты с фильтром безопасно, но это не так. Если бы поглотители и фильтры обеспечивали полную защиту от вредных веществ, то они бы поглощали и сам никотин, в таком случае эффект от курения не ощущался бы

Что случится, когда Вы докурите последнюю сигарету



ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ артериальное давление придет в норму

ЧЕРЕЗ 8 ЧАСОВ уровень кислорода в крови нормализуется



ЧЕРЕЗ 48 ЧАСОВ усилится способность ощущать вкусы и запахи

ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ станет легче дышать, исчезнет неприятный запах изо рта и от одежды



ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА улучшатся физические показатели, пропадет головная боль, одышка

ЧЕРЕЗ 9 МЕСЯЦЕВ функциональные резервы легких увеличатся на 30%



ЧЕРЕЗ ГОД риск развития коронарной болезни сердца снизится наполовину, по сравнению с курильщиками

ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ снижается риск заболеть раком легких

