

**ЕСЛИ ХОТИТЕ
ВОЗДЕРЖАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ,
ТО ВАМ НЕОБХОДИМО:**



- ✓ Убрать с глаз пепельницы, спички, сигареты и все, что может напоминать о курении
- ✓ При появлении желания закурить употреблять семечки, карамель, жевательную резинку
- ✓ Пить больше воды, соков, исключить алкоголь и кофе
- ✓ Сообщить близким, друзьям о том, что Вы не курите, попросить их о поддержке
- ✓ При появлении сильного желания закурить, сделать сильный вдох и задержать дыхание на 10 секунд, затем выдохнуть
- ✓ Для снятия напряжения использовать физические упражнения, прогулки
- ✓ Пригласить в компанию для отказа от курения своих друзей

**ПОМНИТЕ,
ЧТО САМЫЕ ТРУДНЫЕ –
ПЕРВЫЕ ЧЕТЫРЕ НЕДЕЛИ.**



**ПОЧЕМУ КУРЕНИЮ
НУЖНО СКАЗАТЬ**



«НЕТ!»

Курение увеличивает риск развития рака легких в 17 раз, рака полости рта в 18 раз, рака гортани в 11 раз, хронических обструктивных заболеваний легких в 8 раз, рака мочевого пузыря в 2 раза, инфаркта миокарда в 2 раза, инсульта в 2 раза.



Почему же люди курят? Спросите любого, кто когда-либо закурил сигарету, и никто не подтвердит, что он сделал первую затяжку ради удовлетворения своей физиологической потребности в никотине. Ответ будет почти у всех одинаков: хотелось быстрее стать взрослым, приобщиться к тому, что ново и модно.

Большинство курящих людей считают курение вредным для здоровья, но продолжают придерживаться этой привычки. Во многом это обусловлено тем, что их **знания о вреде табака недостаточны и носят поверхностный характер.**

В табачном дыме содержится около 4000 химических веществ, в т. ч. более 40 являются вредными. Они способствуют развитию онкологических и др. заболеваний — это никотин, окись углерода, синильная кислота, аммиак, мышьяк, радиоактивные изотопы, ртуть, кадмий, кобальт, свинец, никель.



ВАЖНО ПОМНИТЬ ВСЕМ КУРЯЩИМ:

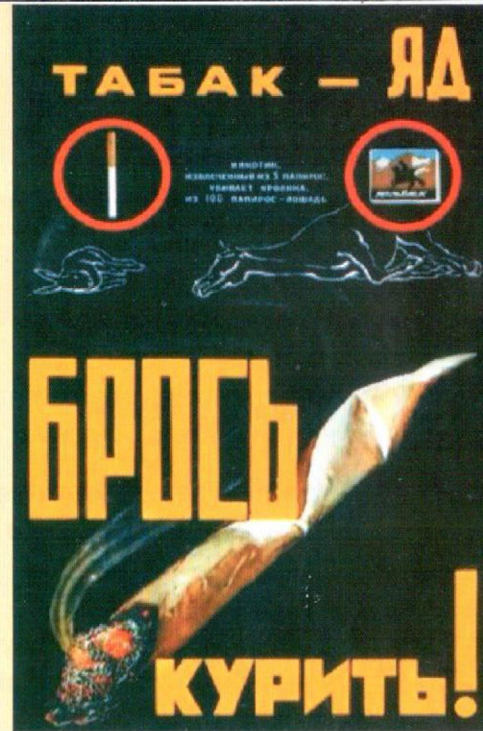
- Курение станет причиной смерти примерно половины тех, кто начинает курить в подростковом возрасте и продолжает курить в течение жизни.
- В результате потребления табака в мире каждые 10 секунд умирает один человек.
- Не существует безопасных сигарет и безопасного уровня курения.
- Окружающий табачный дым вреден для некурящих, потому что он способствует развитию

рака легких и других онкологических заболеваний, а также усиливает проявления аллергии и заболеваний легких (бронхиальная астма, хронический бронхит и др.).

- Материнское курение связано с повышенным риском выкидыша, низкого веса новорожденного и отставания в развитии ребенка.

- Лица, бросившие курить, могут испытывать небольшое увеличение веса, но это можно контролировать рациональным питанием, режимом, достаточной физической нагрузкой.

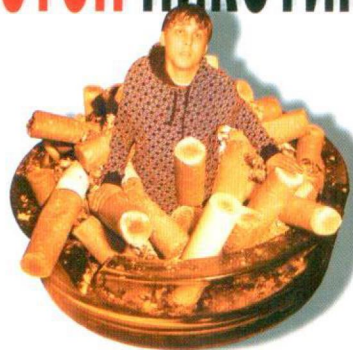
- Прекращение курения имеет существенные преимущества для здоровья и существенно снижает риск развития большинства болезней, связанных с курением.



КУРЕНИЕ ОТНОСИТСЯ К ПРЕДОТВРАТИМЫМ ПРИЧИНАМ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И СМЕРТНОСТИ!

СКАЖИТЕ СЕБЕ, ЧТО ВЫ НЕ БУДЕТЕ КУРИТЬ, ЧТОБЫ:

СТОП НИКОТИН!



ПОРА ВЫБИРАТЬСЯ!

- Сохранить свое здоровье, здоровье своей семьи и близких людей
- Иметь привлекательную внешность
- Получить престижную работу
- Завоевать уважение среди некурящих людей
- Не тратить попусту время
- Сохранить работоспособность
- Не изменить своим жизненным принципам — не вредить себе и своим близким
- Не лишать себя удовольствия от жизни
- Не тратить деньги на табак сейчас, так как в будущем надо будет дорого платить за потерянное здоровье.