

ПРАВДА О ТАБАКЕ



ТАБАКОКУРЕНИЕ – ЭТО НЕ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА, ЭТО ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПОНЕНТОВ ДЫМА ТЛЕЮЩЕГО ТАБАКА, ТО ЕСТЬ ОДНА ИЗ ФОРМ ТОКСИКОМАНИИ



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**КОРПОРАТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И
ЛЕЧЕНИЮ ЗАВИСИМОСТИ
ОТ КУРЕНИЯ



**ТАБАК СОДЕРЖИТ
БОЛЕЕ 4 000
ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ!**

**КАЖДАЯ СИГАРЕТА –
ЭТО ВЫСТРЕЛ В СЕБЯ
БЕЗ ПРОМАХА!**

ЕСЛИ ВЫ ОТКАЗЫВАЕТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ:

Через 20 минут уменьшается пульс и снижается артериальное давление.

Через 10 лет риск развития рака легких снижается в два раза.

За 12 часов угарный газ в крови снижается до нормального уровня.

Через 5-15 лет риск развития инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека.

Через 7-9 недель восстанавливаются вкус и обоняние.

Через 15 лет риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека.

В течение 2-12 недель улучшается кровообращение и функция легких.

В течение 1-9 месяцев уменьшаются кашель и одышка.

За 1 год риск развития ишемической болезни сердца уменьшается в два раза.

**ПОВЕРЬТЕ В СЕБЯ!
ВЫ СМОЖЕТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ!**

Отказаться от курения смогли миллионы людей во всем мире!

Тем, кто хочет остаться здоровым, необходимо полностью отказаться от табакокурения!