



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. Экономить 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, пробуя электронные сигареты, никогда раньше не курили! Попробовав их из любопытства, они быстро становятся их постоянными потребителями, нанося непоправимый вред своему здоровью!