

ТАБАК – ПРИЧИНА СЕРЬЁЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ФАКТ:

Табакокурение является одним из факторов риска развития сердечно-сосудистых, респираторных и онкологических заболеваний.

ВАЖНО ЗНАТЬ:



Поражаются
не только лёгкие



Страдают сосуды,
сердце, мозг



Увеличивается риск хронических заболеваний

ВЫВОД:

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ – КЛЮЧЕВОЙ ШАГ
К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

БЕЗОПАСНЫХ ФОРМ КУРЕНИЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

ФАКТ:

Сигареты, электронные устройства, системы нагревания табака и кальян оказывают вредное воздействие на организм.

ВАЖНО ЗНАТЬ:



Никотин вызывает зависимость



Аэрозоли содержат токсичные вещества



«Альтернативы» не являются безопасными

ВЫВОД:

ЗАМЕНА ФОРМЫ КУРЕНИЯ НЕ РЕШАЕТ ПРОБЛЕМУ –
ВАЖНО ПОЛНОЕ ПРЕКРАЩЕНИЕ

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ОПАСНО

ФАКТ:

Вдыхание табачного дыма окружающими повышает риск заболеваний, особенно у детей и беременных.

ВАЖНО ЗНАТЬ:



Нет безопасного уровня воздействия



Страдают дыхательная
и сердечно-сосудистая системы



Особенно уязвимы дети

ВЫВОД:

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ЗАЩИЩАЕТ НЕ ТОЛЬКО ВАС,
НО И ОКРУЖАЮЩИХ

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ДАЁТ БЫСТРЫЙ ЭФФЕКТ

ФАКТ:

Положительные изменения в организме начинаются уже в первые дни после отказа от курения.

ЧТО ПРОИСХОДИТ:



Улучшается дыхание



Снижается нагрузка на сердце



Восстанавливаются вкусовые и обонятельные ощущения

ВЫВОД:

ОРГАНИЗМ НАЧИНАЕТ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ
ПРАКТИЧЕСКИ СРАЗУ



Служба
здоровья



ЗАВИСИМОСТЬ МОЖНО ПРЕОДОЛЕТЬ

ФАКТ:

Никотиновая зависимость – это хроническое состояние, но оно поддаётся лечению.

ЧТО ПОМОГАЕТ:



Поддержка специалистов



Никотинзаместительная терапия



Поведенческие стратегии



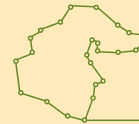
Поддержка близких

ВЫВОД:

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ – РЕАЛЬНАЯ И ДОСТИЖИМАЯ ЦЕЛЬ



Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

ДАЖЕ «СТАЖ КУРЕНИЯ» НЕ ПРИГОВОР

ФАКТ:

Отказ от курения снижает риски заболеваний в любом возрасте и при любом стаже.

ВАЖНО ЗНАТЬ:



Польза есть всегда



Снижается риск инфаркта и инсульта



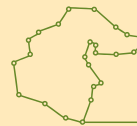
Улучшается общее самочувствие

ВЫВОД:

БРОСИТЬ КУРИТЬ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО



Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

ОТКАЗ ОТ ТАБАКА –
ЭТО САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ ВКЛАД
В ЗДОРОВЬЕ:



снижение рисков заболеваний



улучшение качества
и продолжительности жизни

Остались вопросы –
задай их врачу

