

*Если курите – бросайте!!!!*

- Бросая курить, вы снижаете риск различных опасных заболеваний!
- Очень важно бросить курить и избегать пассивного курения!
- Некоторое время вы будете ощущать беспокойство, раздражение. Может появиться кашель – легкие избавляются от токсинов.
- Никотин – наркотик, вызывающий привыкание. Можно обратиться к врачу для назначения никотинозаместительной терапии.
- Курение подавляет аппетит, а когда вы бросите, он может возрасти. Чтобы не набрать лишний вес питайтесь рационально.










### Отказ от курения приведет к тому, что:

- через год риск коронарной болезни снизится на половину;
- через 5 лет снизится вероятность умереть от рака легких;
- нормализуется содержание кислорода в крови;
- через 2 дня усилится способность ощущать вкус и запах;
- через неделю улучшится цвет лица;
- исчезнет неприятный запах от кожи волос;
- исчезнет неприятный запах при выдохе;
- через месяц вас покинет утомляемость;
- исчезнет головная боль по утрам;
- перестанет беспокоить кашель.

### Что содержится в сигарете?



-  *Вредная привычка отнимает 8 лет жизни.*
-  *В момент затяжки сигареты образуется 1200 вредных веществ, среди которых есть вызывающие рак.*
-  *Органы курящего человека находятся в постоянном стрессе и кислородном голодании.*
-  *Курение вызывает серьезные заболевания дыхательных путей.*
-  *Изнуряющий кашель и мокрота – постоянные спутники курильщика.*
-  *Сердце изнашивается намного быстрее, за счет частых сокращений.*
-  *Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему*

**ВНИМАНИЕ!**



**Вейпинг** - новое течение среди молодежи, курильщики объединяются в группы, покупают различные устройства для парения, которые совершенствуются с каждым днем, приобретая новый дизайн и новые ароматические свойства (со вкусом вишни, мяты, яблока, лимона, кофе и др.). Устройства выглядят как маленькие коробочки с насадкой или длинные украшенные металлические цилиндры, а могут вовсе иметь эксклюзивный дизайн. Курильщики считают курение электронных устройств абсолютно безопасной имитацией курения, но все чаще в различных источниках публикуются материалы, в которых говорится о том, что вред от курения электронных сигарет сравним с вредом от курения обычных.

**Опасно находиться в обществе  
курящих людей!**

**СОПУТСТВУЮЩИЙ ДЫМ,  
ПОДНИМАЮЩИЙСЯ ИЗ ПЕПЕЛЬНИЦЫ  
ИЛИ ОТ ДЫМЯЩЕЙ СИГАРЕТЫ,  
СОДЕРЖИТ ВЫСОКОТОКСИЧНЫЕ И  
ВЫЗЫВАЮЩИЕ РАК ВЕЩЕСТВА!**

**По данным ВОЗ – каждый ПЯТЫЙ  
человек в мире умирает от  
ТАБАКОКУРЕНИЯ!!!!**

**Не позволяй другим отравлять свою  
жизнь!**

Наш адрес: х. Лозной, ул. Советская, 73  
тел: 43-4-72  
Сайт МБУК ЦР «ЦМБ»: [cimlabibl.ru](http://cimlabibl.ru)



Составитель:  
Алаухова Л.И. библиотекарь отдела х. Лозного

МБУК ЦР  
«Центральная межпоселенческая библиотека»  
отдел х. Лозного

(6+)

**«Выбери жизнь без  
табачного дыма»**



*Информационный буклет  
к Всемирному дню без табака*

х. Лозной  
2023