

Если курите – бросайте!!!!

Бросая курить, вы снижаете риск различных опасных заболеваний!

Очень важно бросить курить и избежать 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



!!!КУРЕНИЕ!!! наносит не поправимый ВРЕД вашему здоровью!!!!

ЭТО – медленное ОТРАВЛЕНИЕ организма ЯДОХИМИКАТАМИ.

Основное отравляющее вещество – НИКОТИН.

НИКОТИН – ВЫСОКОТОКСИЧНЫЙ НАРКОТИЧЕСКИЙ ЯД!!!!

Что содержится в сигарете?

12+

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Цимлянского района
«Центральная межпоселенческая библиотека»
Терновской отдел



Наш адрес:
ст. Терновская
ул. Центральная, 50
Тел: 43-2-64



Составитель: Сычева Е.В.
библиотекарь Терновского отдела МБУК ЦР «ЦМБ»

31 мая всемирный день без табака



Информационный буклет

ст. Терновская
2023