

Вред курения для организма человека заключается в его способности стимулировать развитие тяжелых системных заболеваний. Многие из них имеют смертельный исход.

Ежегодно глобальная табачная эпидемия уносит жизни более 7 миллионов человек.

Помните, что отказаться от курения никогда не поздно.

**Курение** – это привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких, сердца и других органов. Бросайте курить!

Берегите здоровье своё и своих близких!



СКАЖИ  
**НЕТ**  
ТАБАЧНОМУ ЯДУ



**СПАСИБО, НЕ КУРЮ!**



**КУРИТЬ НЕ МОДНО!**

## 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*

## 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.



**Опасно находится в обществе курящих людей!**

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

**Не позволяй другим отравлять  
свою жизнь!**