

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!



Железнодорожный отдел
МБУК ЦР «ЦМБ»

12+



КУРИТЬ НЕ МОДНО!

Составитель: Островерхова Н.А.

х. Железнодорожный
2021

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!**