

Памятка

Курение – огромная проблема нашего времени, принявшая форму эпидемии. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), ежегодно от болезней, вызываемых табаком, погибает порядка 5,4 миллиона человек, а 600 тысяч некурящих людей умирают от болезней, связанных с вдыханием вторичного табачного дыма. В последние годы борьбе с курением уделяется всё больше и больше внимания. В 1987 году для привлечения внимания общественности к проблемам табакозависимости Всемирная ассамблея здравоохранения учредила “Всемирный день без табака”; также его называют “Всемирный день отказа от курения”. Учреждение этого праздника позволило акцентировать внимание мировой общественности не только на проблемах курильщиков, но и на проблемах окружающих их людей.

х. Паршиков.2023г.

Памятка

Курение – огромная проблема нашего времени, принявшая форму эпидемии. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), ежегодно от болезней, вызываемых табаком, погибает порядка 5,4 миллиона человек, а 600 тысяч некурящих людей умирают от болезней, связанных с вдыханием вторичного табачного дыма. В последние годы борьбе с курением уделяется всё больше и больше внимания. В 1987 году для привлечения внимания общественности к проблемам табакозависимости Всемирная ассамблея здравоохранения учредила “Всемирный день без табака”; также его называют “Всемирный день отказа от курения”. Учреждение этого праздника позволило акцентировать внимание мировой общественности не только на проблемах курильщиков, но и на проблемах окружающих их людей.

х. Паршиков.2023г.

Памятка

Курение – огромная проблема нашего времени, принявшая форму эпидемии. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), ежегодно от болезней, вызываемых табаком, погибает порядка 5,4 миллиона человек, а 600 тысяч некурящих людей умирают от болезней, связанных с вдыханием вторичного табачного дыма. В последние годы борьбе с курением уделяется всё больше и больше внимания. В 1987 году для привлечения внимания общественности к проблемам табакозависимости Всемирная ассамблея здравоохранения учредила “Всемирный день без табака”; также его называют “Всемирный день отказа от курения”. Учреждение этого праздника позволило акцентировать внимание мировой общественности не только на проблемах курильщиков, но и на проблемах окружающих их людей.

х. Паршиков.2023г.

Запомните: После 2 часов без сигарет никотин• начинает выводиться из организма. После 12 часов отказа от курения из• организма полностью уходит окись углерода, выделяемого при курении. Исчезает чувство нехватки воздуха, лёгкие начинают функционировать лучше. После 2-х дней обостряется обоняние и• вкусовая чувствительность. После 7-9 недель организм окончательно• очищается от смолы и копоти, появляются новые нотки запахов и вкусов. После 3 месяцев отказа от курения• улучшается физическая форма. После 3-9 месяцев значительно• уменьшается одышка при ходьбе, исчезнет кашель, увеличится функциональность легких. После 5 лет отказа от курения в 2 раза• уменьшается риск инфаркта миокарда. Таким образом, с каждым днем без сигарет Ваша самооценка будет увеличиваться, здоровье улучшаться, появятся новые интересы; прибавьте к этому значительную экономию бюджета и посильный вклад в сохранение здоровья окружающих людей и экологии планеты - и Вы сразу увидите плюсы отказа от курения. А что же вы теряете?! Ничего хорошего Вы не потеряете – кашель, одышку, неприятный запах изо рта, ежедневные траты на сигареты, а также время, которое можно проводить с большей пользой.

Доброго Вам здоровья без сигарет!

Запомните: После 2 часов без сигарет никотин• начинает выводиться из организма. После 12 часов отказа от курения из• организма полностью уходит окись углерода, выделяемого при курении. Исчезает чувство нехватки воздуха, лёгкие начинают функционировать лучше. После 2-х дней обостряется обоняние и• вкусовая чувствительность. После 7-9 недель организм окончательно• очищается от смолы и копоти, появляются новые нотки запахов и вкусов. После 3 месяцев отказа от курения• улучшается физическая форма. После 3-9 месяцев значительно• уменьшается одышка при ходьбе, исчезнет кашель, увеличится функциональность легких. После 5 лет отказа от курения в 2 раза• уменьшается риск инфаркта миокарда. Таким образом, с каждым днем без сигарет Ваша самооценка будет увеличиваться, здоровье улучшаться, появятся новые интересы; прибавьте к этому значительную экономию бюджета и посильный вклад в сохранение здоровья окружающих людей и экологии планеты - и Вы сразу увидите плюсы отказа от курения. А что же вы теряете?! Ничего хорошего Вы не потеряете – кашель, одышку, неприятный запах изо рта, ежедневные траты на сигареты, а также время, которое можно проводить с большей пользой.

Доброго Вам здоровья без сигарет!

Запомните: После 2 часов без сигарет никотин• начинает выводиться из организма. После 12 часов отказа от курения из• организма полностью уходит окись углерода, выделяемого при курении. Исчезает чувство нехватки воздуха, лёгкие начинают функционировать лучше. После 2-х дней обостряется обоняние и• вкусовая чувствительность. После 7-9 недель организм окончательно• очищается от смолы и копоти, появляются новые нотки запахов и вкусов. После 3 месяцев отказа от курения• улучшается физическая форма. После 3-9 месяцев значительно• уменьшается одышка при ходьбе, исчезнет кашель, увеличится функциональность легких. После 5 лет отказа от курения в 2 раза• уменьшается риск инфаркта миокарда. Таким образом, с каждым днем без сигарет Ваша самооценка будет увеличиваться, здоровье улучшаться, появятся новые интересы; прибавьте к этому значительную экономию бюджета и посильный вклад в сохранение здоровья окружающих людей и экологии планеты - и Вы сразу увидите плюсы отказа от курения. А что же вы теряете?! Ничего хорошего Вы не потеряете – кашель, одышку, неприятный запах изо рта, ежедневные траты на сигареты, а также время, которое можно проводить с большей пользой.

Доброго Вам здоровья без сигарет!