

Министерство здравоохранения Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

**БУДЬ
В
ТРЕНДЕ**

**ОТКАЖИСЬ
ОТ КУРЕНИЯ**



КУРЕНИЕ

— добровольное отравление **не только себя, но и окружающих.**

Вред курения определяется высоким содержанием в составе табачного дыма опасных веществ. **Например:** никотин, угарный газ, синильная кислота, сероводород, канцерогены.

Постоянное курение, как простых, так и электронных сигарет, **вызывает сильную зависимость** и оказывает устойчивое **негативное воздействие** на здоровье курящего.

Если Вы курите, то прекратите это делать сегодня же:

- уже на **следующий день** нормализуется содержание кислорода в крови, исчезнет неприятный запах от кожи, волос и при дыхании;
- **через 2 дня** усилится способность ощущать вкус и запах;
- **через неделю** улучшится цвет лица;
- **через месяц** значительно снизится утомляемость;
- **вскоре** исчезнет головная боль по утрам и перестанет беспокоить кашель;
- **через год** риск появления у Вас болезней сердца, сосудов и легких снизится в два раза;
- **через 5 лет** начнет снижаться вероятность смерти от рака лёгких, а через 15-20 лет она станет не выше, чем у тех, кто никогда не курил.



www.aocsmr.ru



Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!

Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики». г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

