



Что произойдет, когда вы бросите курить?

**... через 20 минут**

после последней сигареты ваше давление нормализуется, восстановится работа сердца

**... через 8 часов**

нормализуется содержание кислорода в крови

**... через 2 суток**

усилится способность ощущать вкус и запах

**... через месяц**

станет легче дышать, покинет головная боль, перестанет беспокоить кашель

**... через пол года**

улучшаются спортивные показатели - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок

**... через один год**

риск развития коронарной болезни сердца снизится наполовину по сравнению с курильщиками

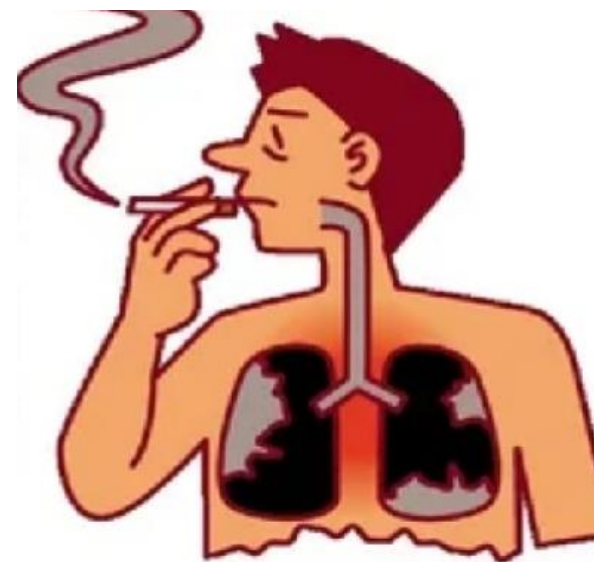
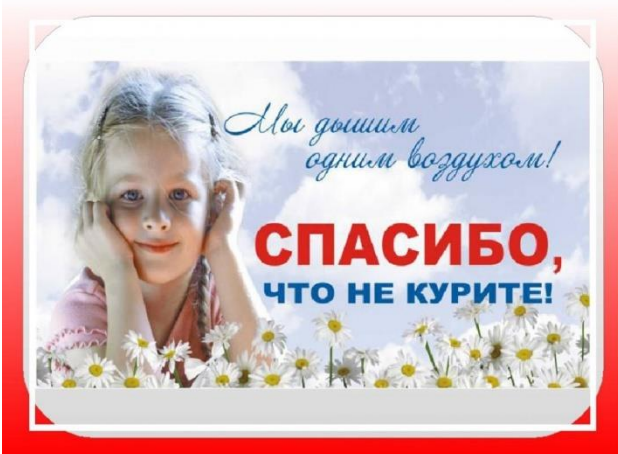
**... через 5 лет**

резко уменьшается вероятность умереть от рака легких

Государственное учреждение  
"Клецкая районная центральная  
библиотека"

**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ**

**ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ!!!**



Клецк, 2021



Международный день отказа от курения отмечается по инициативе Международного общества онкологов и при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Этот день приходится на каждый третий четверг ноября.

В мае 2003 года ВОЗ была принята Конвенция по борьбе против табака.

Цель Международного дня отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

Курящий человек живет на 20 лет меньше некурящего.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. По статистике, от 30% до 45% процентов смертей прямо или косвенно связаны с табакокурением, возникновения рака.

Учеными установлено, что при выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу радиации в семь раз больше той, которая признана предельно допустимой. А радиация табачного происхождения вкупе с другими канцерогенными веществами — главная причина возникновения рака.

**Бросайте курить – потому что...**



- ✓ У вас будет больше денег
- ✓ Курение увеличивает риск заболеваний
- ✓ У курильщиков плохо пахнет изо рта
- ✓ Курение мешает заниматься спортом

**Почему важно бросить курить во время пандемии?**

Многолетние исследования показали, что курение табака может подавлять иммунную систему. Подавленная иммунная система во время пандемии не только повышает риск заражения COVID-19, но может увеличить шансы на более серьезный случай заболевания и длительное выздоровление.

Исследования, проведенные в этом году в Медицинском центре Университета Рочестера и другими организациями, также показывают, что люди, которые курят, могут быть более уязвимы к коронавирусу по биологическим причинам.

Курение – очень дорогое удовольствие!!!

