

## С чего начать?



- Выработайте чёткую установку на отказ от курения
  - Найдите в интернете и посмотрите видеоролики о влиянии курения на организм
  - Попросите поддержки родных и близких
  - Уберите атрибуты курения( пепельницы, зажигалки, спички и пр.)
  - При желании закурить пейте воду или съешьте любой фрукт
- Начните заниматься физкультурой (тренажёрный зал, бассейн ,танцы, йога, летом- велосипед, зимой-лыжи и т.п)

## Не курите:



- За компанию (не поддавайтесь “Стадному поведению”! Помните, Вы личность!)
- Если не хочется, но кто то предлагает( Умейте сказать «НЕТ»!)
- На ходу
- После физической нагрузки
- Утром натощак и перед едой

Что делать если не получилось отказаться от курения?

- Продолжайте попытки бросить курить до тех пор, пока не расстанетесь с этой привычкой окончательно
- Обратитесь за помощью к специалисту по лечению табачной зависимости

Поговорите со специалистами и Вам обязательно помогут  
Горячая линия при проблемах с зависимостями  
Номер: 8 800 2000 200

## С чего начать?



- Выработайте чёткую установку на отказ от курения
  - Найдите в интернете и посмотрите видеоролики о влиянии курения на организм
  - Попросите поддержки родных и близких
  - Уберите атрибуты курения( пепельницы, зажигалки, спички и пр.)
  - При желании закурить пейте воду или съешьте любой фрукт
- Начните заниматься физкультурой (тренажёрный зал, бассейн ,танцы, йога, летом- велосипед, зимой-лыжи и т.п)

## Не курите:



- За компанию (не поддавайтесь “Стадному поведению”! Помните, Вы личность!)
- Если не хочется, но кто то предлагает( Умейте сказать «НЕТ»!)
- На ходу
- После физической нагрузки
- Утром натощак и перед едой

Что делать если не получилось отказаться от курения?

- Продолжайте попытки бросить курить до тех пор, пока не расстанетесь с этой привычкой окончательно
- Обратитесь за помощью к специалисту по лечению табачной зависимости

Поговорите со специалистами и Вам обязательно помогут  
Горячая линия при проблемах с зависимостями  
Номер: 8 800 2000 200

## С чего начать?



- Выработайте чёткую установку на отказ от курения
  - Найдите в интернете и посмотрите видеоролики о влиянии курения на организм
  - Попросите поддержки родных и близких
  - Уберите атрибуты курения( пепельницы, зажигалки, спички и пр.)
  - При желании закурить пейте воду или съешьте любой фрукт
- Начните заниматься физкультурой (тренажёрный зал, бассейн ,танцы, йога, летом- велосипед, зимой-лыжи и т.п)

## Не курите:



- За компанию (не поддавайтесь “Стадному поведению”! Помните, Вы личность!)
- Если не хочется, но кто то предлагает( Умейте сказать «НЕТ»!)
- На ходу
- После физической нагрузки
- Утром натощак и перед едой

Что делать если не получилось отказаться от курения?

- Продолжайте попытки бросить курить до тех пор, пока не расстанетесь с этой привычкой окончательно
- Обратитесь за помощью к специалисту по лечению табачной зависимости

Поговорите со специалистами и Вам обязательно помогут  
Горячая линия при проблемах с зависимостями  
Номер: 8 800 2000 200

## «Бросая курить, бросай!»

### КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

#### ...ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ  
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ  
НОРМАЛИЗУЕТСЯ, ВОССТАНОВИТСЯ  
РАБОТА СЕРДЦА

#### ...ЧЕРЕЗ 8 ЧАСОВ

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ  
КИСЛОРОДА В КРОВИ

#### ...ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ

УЛУЧШИТСЯ СПО-  
СОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ  
ВКУС И ЗАПАХ

#### ...ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ  
ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ  
ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ, ПЕРЕСТАНЕТ  
БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

#### ...ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА

УЛУЧШАТСЯ СПОР-  
ТИВНЫЕ

ПОКАЗАТЕЛИ. НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ БЕ-  
ГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ  
ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ  
НАГРУЗОК

#### ...ЧЕРЕЗ 1 ГОД

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ  
СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НА ПОЛОВИНУ ПО  
СРАВНЕНИЮ  
С КУРИЛЬЩИКАМИ

#### ...ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ  
УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ ПО  
СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ  
ПАЧКУ В ДЕНЬ!



## «Бросая курить, бросай!»

### КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

#### ...ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ  
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ  
НОРМАЛИЗУЕТСЯ, ВОССТАНОВИТСЯ  
РАБОТА СЕРДЦА

#### ...ЧЕРЕЗ 8 ЧАСОВ

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ  
КИСЛОРОДА В КРОВИ

#### ...ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ

УЛУЧШИТСЯ СПО-  
СОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ  
ВКУС И ЗАПАХ

#### ...ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ  
ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ  
ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ, ПЕРЕСТАНЕТ  
БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

#### ...ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА

УЛУЧШАТСЯ СПОР-  
ТИВНЫЕ

ПОКАЗАТЕЛИ. НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ БЕ-  
ГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ  
ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ  
НАГРУЗОК

#### ...ЧЕРЕЗ 1 ГОД

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ  
СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НА ПОЛОВИНУ ПО  
СРАВНЕНИЮ  
С КУРИЛЬЩИКАМИ

#### ...ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ  
УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ ПО  
СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ  
ПАЧКУ В ДЕНЬ!

## «Бросая курить, бросай!»

### КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

#### ...ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ  
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ  
НОРМАЛИЗУЕТСЯ, ВОССТАНОВИТСЯ  
РАБОТА СЕРДЦА

#### ...ЧЕРЕЗ 8 ЧАСОВ

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ  
КИСЛОРОДА В КРОВИ

#### ...ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ

УЛУЧШИТСЯ СПО-  
СОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ  
ВКУС И ЗАПАХ

#### ...ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ  
ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ  
ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ, ПЕРЕСТАНЕТ  
БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

#### ...ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА

УЛУЧШАТСЯ  
СПОРТИВНЫЕ

ПОКАЗАТЕЛИ. НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ БЕ-  
ГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ  
ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ  
НАГРУЗОК

#### ...ЧЕРЕЗ 1 ГОД

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ  
СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НА ПОЛОВИНУ ПО  
СРАВНЕНИЮ  
С КУРИЛЬЩИКАМИ

#### ...ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ  
УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ ПО  
СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ  
ПАЧКУ В ДЕНЬ!