



Откажись

**ОТ
ТАБАКА**



Каждый курильщик может получить прибавку к своему бюджету **до 25 тысяч рублей в год**, отказавшись от курения (примерно такую сумму в среднем тратит курящий на сигареты в течение года).



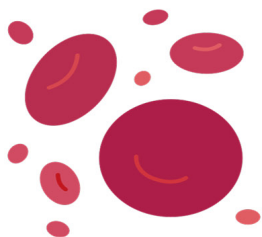
ПЛЮС
до 25 000 р.



Плюсы при отказе от курения:



Через 20 минут после прекращения курения снижается частота сердечных сокращений



В течение 12 часов нормализуется содержание оксида углерода в крови



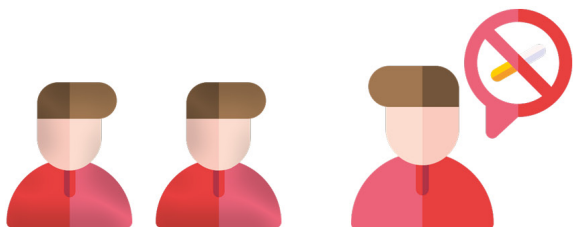
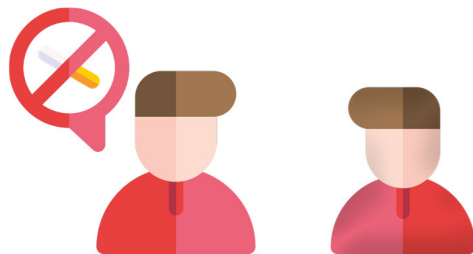
В течение трех недель нормализуется функция легких



На 50% сокращается риск инфарктов и инсультов

КАЖДЫЙ ВТОРОЙ

**курильщик хочет отказаться
от вредной привычки.**



КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ

пытался бросить курить.

**Вы можете получить помощь в отказе
от курения по бесплатному
федеральному телефону:**

8 800 200 0 200

и на сайте:

бросаемкурить.рф

Вейп вреден также как сигареты



ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ЭЛЕКТРОННЫХ ПРИБОРОВ доставки никотина (вейпов, айкосов и электронных сигарет) никотин продолжает поступать в организм, оказывая пагубное действие на здоровье. Поэтому переход от сигарет на изделия нагреваемого табака не означает отказ от курения.



В ПАРЕ ВЕЙПА содержатся канцерогенные вещества, а сам пар вызывает ожог дыхательных путей.



ДИАЦЕТИЛ, содержащийся в паре, вызывает хрупкость легочной ткани.



ОКРУЖАЮЩИЕ с паром от вейпа также получают вредные вещества.

Электронные приборы доставки никотина попадают под действие ФЗ № 15 от 23.02.2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Это запрет на рекламу, продажу или помощь в приобретении несовершеннолетним, употребление в общественных местах.

Штраф от 1,5 тыс. руб.



#дышисвободно

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ имени В.Р. БОЯНОВОЙ

ПОРА БРОСИТЬ

Отказавшись от курения, вы снижаете риск развития инфаркта и инсульта на **50%**

КУРИТЬ

КАЖДЫЙ ВТОРОЙ КУРИЛЬЩИК ХОЧЕТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПАГУБНОЙ ПРИВЫЧКИ

ОЦЕНИТЕ ВАШЕ ЖЕЛАНИЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чем выше балл, тем больше вы готовы к изменениям

НЕ помогают бросить курить устройства доставки никотина (вейпы, айкосы, электронные сигареты и др.). ПОЧЕМУ?

- При их использовании никотин продолжает поступать в организм и зависимость от него сохраняется.
- Пропилен и химические вещества, которые добавляются в электронные устройства, оседают в легких, разрушая легочную ткань.
- Риск развития рака легких и хронического обструктивного бронхита при использовании электронных устройств доставки никотина такой же, как при курении.

#откажись_от_табака



брошаемкурить.рф • takzdorovo.ru



Помогают бросить курить:

ЛИЧНОЕ ЖЕЛАНИЕ И ВОЛЯ – залог успеха в отказе от курения.



ПОМОЩЬ ВРАЧА – вместе со специалистом отказаться от курения легче. Обратитесь за помощью в кабинет по отказу от курения в поликлинике по месту жительства, центр здоровья или к своему лечащему врачу. Позвоните на Всероссийскую линию помощи по отказу от курения: **8 800 200 0 200**.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ешьте больше овощей и фруктов (не менее 400 г в день), рыбу, молочные продукты. Ограничьте мучную, жирную, жареную пищу.



ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ – до **2 литров** чистой воды в день (30-40 г на 1 кг веса). Это поможет поддержать работу кишечника и избежать запоров.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – посещайте тренажерный зал, делайте зарядку, больше ходите пешком. Старайтесь делать не менее **10 тысяч шагов** в день.