

Существует **МИФ**

«Бросать курить бесполезно
– здоровье всё равно уже не
восстановишь»

Это не так!

Как только курильщик бросает
курить, организм начинает активно
самоочищаться.

Уже через три месяца,
и максимум — три
года организм
курильщика может
полностью избавиться
от всего того, что в нём
накопилось.



**Если Вы решили бросить
курить, то:**

Избегайте мест для курения,
избавьтесь от атрибутов
курильщика: зажигалки,
пепельницы и т. д., подсчитайте
примерную экономию денег в
месяц, которые раньше тратились
на сигареты, сообщите о решении
бросить курить всем знакомым и
родственникам, а лучше - бросать
вместе, ни в коем случае не
заменять сигареты едой, а лучше
покупать жевательную резинку
или мятные конфеты.

Ежегодно каждый **третий
четверг ноября** в Беларуси
отмечается *Международный
день отказа от курения* и
ежегодно **31 мая** ВОЗ проводит
Всемирный день без табака.

Мы хотим Вам предложить
Без курения жизнь прожить.

Быть здоровым так легко:

Соки пить и молоко,
Заниматься физкультурой,
Музыкой, литературой,
Жить мечтать, творить, любить
И, конечно, не курить.



Если ты хочешь сохранить
свое здоровье, состояться в
жизни как личность, выглядеть
молодо и привлекательно, быть
в хорошей физической форме
сделай выбор в пользу
здорового образа жизни!

Тираж 200 экземпляров

МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЗ "Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии"



**Заложники
курильщика**



Могилёв 2023г.

По данным Всемирной организации здравоохранения от последствий употребления табака ежегодно гибнет более 8 миллионов человек, более 7 миллионов из них – потребители и бывшие потребители табака, и более 1,2 миллиона – некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма.



Главным веществом, оказывающим фармакологическое воздействие, присущее табаку, является

НИКОТИН.

В чистом виде это бесцветная маслянистая жидкость с неприятным запахом, горькая на вкус, легко проникающая через слизистые.

Для человека смертельная доза никотина составляет 1 мг на 1 кг массы тела.

Никотин поражает:

- ×Нервную систему,
- ×Органы дыхания,
- ×Органы чувств,
- ×Пищеварительные органы,
- ×Кровеносную систему.

Никотин относится к **тромбообразующим факторам**, вызывая повреждение клеток сосудов.

Он способствует развитию **атеросклероза.**



Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.

Каждая сигарета сокращает жизнь на 5 минут и 30 секунд, а также на 6—8 лет.



Существует **МИФ**

"Курение опасно только для тех, кто курит!"

Это не так!

Пассивные курильщики становятся жертвами табака и также подвержены риску развития заболеваний, как и активные курильщики.

