| Курение наносит непоправимый вред вашему здоровью!  Табак – это единственный легальный потребительский продукт, который убивает половину своих потребителейC:\Users\User\Pictures\cigarette-483x292.jpg   * Высокий риск развития рака легких * Канцерогенный фактор для возникновения злокачественных опухолей различных органов * Поражает половые клетки, нарушая репродуктивную функцию |  | **Куда обратиться за помощью?**  **C:\Users\User\Pictures\images (1).jpg**  **8 800 200 0 200**  **БЕСПЛАТНАЯ «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»  ПО ВОПРОСАМ:**   * здорового питания * физической активности * отказа от табака * рисков потребления алкоголя * рисков потребления наркотиков * работы центров здоровья |  |  | УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА    Курение убивает! |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |

| Как действует никотин на организм человека?   1. У каждого курящего развивается никотиновая зависимость. Никотин действует как наркотик, который нужен попавшему в зависимость человеку для возврата к относительно нормальному уровню жизнедеятельности. 2. Никотин вызывает спазм сосудов и ухудшение кровоснабжения органов и тканей. В результате у курящих снижается выносливость и работоспособность, страдает интеллектуальная деятельность, ухудшается состояние кожи волос и ногтей. 3. Никотин способствует быстрому прогрессированию процессов атеросклероза.   В первую очередь поражаются сосуды мозга и сердца. Это приводит к инсульту и/или инфаркту | Курильщик наносит вред не только своему здоровью, а подвергает воздействию табака окружающих.  ОСОБЕННО НЕГАТИВНО ЭТО ВЛИЯЕТ НА ДЕТЕЙ, ЗАЛОЖНИКОВ ПАГУБНЫХ ПРИСТРАСТИЙ РОДИТЕЛЕЙ.  C:\Users\User\Pictures\passivnoe-kurenie.jpg Подумайте о здоровье вашего ребенка И о тех страданиях, которым вы его подвергаете в будущем. | Выбор есть! **Бросить курить РЕАЛЬНО**  **Отказ от курения – процесс творческий, нужно подстроить его под себя.**  Попробуйте сами и почувствуете: Через 20 минутартериальное давление нормализуетсяЧерез 12 часовуровень окиси углерода в крови придет в нормуЧерез 3 дня вам будет легче дышать, а, кроме того, вы заметите прилив энергии. Через 2 недели вы преодолели самую трудную часть пути. У вас теперь вдвое меньше шансов заболеть раком полости рта, горла, пищевода и мочевого пузыря. Через 15 лет ваше сердце вернулось в такую форму, как если бы вы никогда не начинали курить. Вы восстановились на 100%! |
| --- | --- | --- |