

# При отказе от курения:

# Внимание!



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Ресурсный центра  
развития социального обслуживания»

В течение **12 часов** содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня.

В течение **2–12 недель** у вас улучшается кровообращение и усиливается функция легких.

В течение **1–9 месяцев** уменьшаются кашель и одышка.

В течение **1 года** риск развития ишемической болезни сердца уменьшается в два раза по сравнению с таким риском у курильщика.

Через **5–15 лет** после отказа от курения риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека.

Через **10 лет** риск развития рака легких снижается в два раза по сравнению с таким риском для курильщика, снижается также риск развития рака полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы.

Через **15 лет** риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека.

Федеральный закон №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» устанавливает **ЗАПРЕТ** на курение на рабочих местах и в рабочих зонах расположенных в помещении.



За нарушение данного закона предусмотрено наложение административного штрафа.

О нарушениях общественного порядка можно сообщить по телефону

**02 (020)**

либо ближайшему сотруднику полиции.

# ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ - НЕ КУРИ!



# ЭТО ФАКТ!

# Как бросить курить?

Табачный дым содержит более **250** токсичных или канцерогенных веществ.



Курение - один из самых значимых факторов риска **инфаркта миокарда**, мозговых инсультов, атеросклероза, бронхолегочных заболеваний, **сахарного диабета**.

Курение вызывает преждевременное **старение** и существенно ухудшает внешний вид.

У курильщиков в **3 раза** выше риск внезапной остановки сердца.

Ежегодно в мире от табака умирает примерно **5 млн. человек**.

Одна сигарета отнимает **5,5 минут** жизни, в год – это **31 день**, от жизни – это **8–10 лет**.

Курящие мужчины чаще страдают **импотенцией** и преждевременным семяизвержением.

Курение повышает риск **бесплодия**, приводит к осложнениям во время беременности, выкидышам.

В России от никотина ежегодно погибает не менее **400 тыс.** человек.

Дайте себе четкую установку на отказ от курения. Ставьте для себя только конкретные цели: не курю день, не курю неделю, не курю месяц и т. д. Определите точную дату отказа от курения.



Заручитесь поддержкой близких, коллег. Избегайте тех мест и тех компаний, где курят.

Заведите для себя копилку для не «прокуренных» денег и раз в неделю подсчитывайте сэкономленные деньги.



Увеличьте физическую активность и количество употребляемой жидкости, принимайте комплекс поливитаминов.

Уберите подальше пепельницы, не носите с собой зажигалки и спички.



При остром желании закурить, скушайте какой-либо фрукт или овощ.

Снять напряжение раздражительность помогут настои валерьяны и пустырника.

**8-800-200-0-200**

Консультативный информационный центр по вопросам получения индивидуальной телефонной помощи, в отказе от потребления табака (звонок для жителей России бесплатный).