



**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).



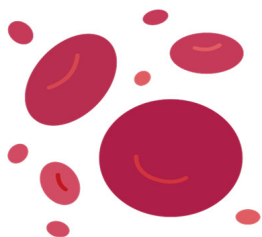
ПЛЮС  
до 25 000 р.



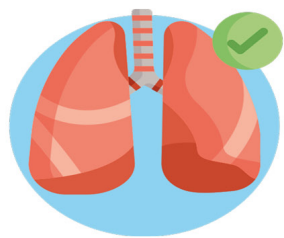
# Плюсы при отказе от курения:



**Через 20 минут** после прекращения курения снижается частота сердечных сокращений



**В течение 12 часов** нормализуется содержание оксида углерода в крови



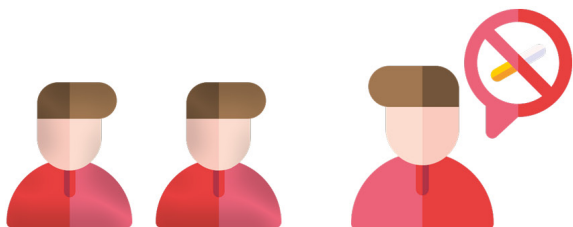
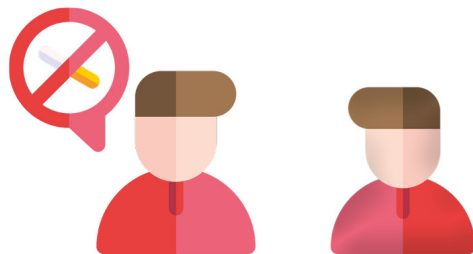
**В течение трех недель** нормализуется функция легких



**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



**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.

[брошаемкурить.рф](http://брошаемкурить.рф) • [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)