

Вы все еще курите? Бросайте, ведь это уже не модно!

Курение сильнейшим образом подрывает здоровье человека. Каждому человеку необходимо это как можно глубже понять и осознать.

Физическая культура, спорт, занятия в кружках, библиотеках, правильная организация свободного времени, интересного и содержательного отдыха - все это, разумеется, противостоит развитию пагубного пристрастия.

Утверждение здорового образа жизни - важная общегосударственная задача. Всеми силами способствовать ее решению - долг всех людей, каждого жителя нашей страны.

#РОССИЯНЕКУРИТ



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОМСКОЙ
ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
«НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»**
644046, г. Омск, ул. Учебная, 189
тел: (3812) 30-27-25;
факс: (3812) 53-08-83
Internet: www.buzoond.ru

Рекомендации

- Выработайте четкую установку на отказ от курения.
- Определите точную дату отказа от курения.
- Заручитесь поддержкой близких, коллег.
- Уберите все атрибуты, напоминающие о курении (пепельницы, зажигалки).
- Не позволяйте курить в Вашем присутствии.
- Заведите себе копилку для «непрокуренных» денег.
- Увеличьте свою физическую активность.
- Больше употребляйте овощей и фруктов, особенно когда захочется курить.
- Если симптомы никотиновой зависимости очень сильные и Вам сложно отказаться от курения, обратитесь за помощью к специалистам.

Позитивные изменения при отказе от курения

- Через 20 минут Ваши артериальное давление и пульс возвращаются к норме.
- Через 2 часа никотин начинает выводиться из организма.
- Через 8 часов уровень кислорода в Вашей крови возвращается к норме.
- Через 12 часов легкие начнут функционировать лучше, пройдет чувство нехватки воздуха.
- Через 24 часа угарный газ выйдет из организма полностью. Легкие очищаются от слизи и других остаточных продуктов курения.
- Через 2 дня из организма полностью выводится никотин. Вкусовая чувствительность и обоняние возвращаются к норме.
- Через 3 дня дышать становится легче: сопротивление бронхов уменьшается, Вы чувствуете себя более энергичным. Уменьшается риск тромбообразования, свертываемость крови приходит к норме.
- Улучшается внешний вид. Исчезает серый оттенок кожи, разглаживаются морщины.

**«Горячая линия»
по прекращению потребления табака
и лечению табачной зависимости
Тел. 344-003**