

## «За жизнь без табака»

| <b><u>КАЖДЫЙ</u></b>  | <b><u>ЧЕЛОВЕК</u></b>  | <b><u>ИМЕЕТ</u></b> | <b><u>ПРАВО:</u></b>  |
|---|--|---------------------|---|
| Медики давно признали табачный дым и запах окурков одними из самых активных аллергенов, которые способны вызвать заболевание и являются веществами, провоцирующими развитие болезни. Единственный способ борьбы за выживание - <b>избегать курящих компаний.</b>  |  |                     | <b>дышать чистым воздухом</b>   |
| Вы можете не только придумать фразу, которой выразите свой отказ, но и показать интонацией, изменением позы и мимики серьезность ваших намерений. <b>Решительный отказ не требует объяснения причин</b> , а попытки разъяснить свою позицию вызывают более навязчивые уговоры, и шансов настоять на своем становится все меньше.  |  |                     | <b>сказать «нет»</b><br> |
| <b>Сейчас в моде стройная фигура, регулярные занятия спортом, здоровый отдых.</b> Курение может испортить не только здоровье, но и карьеру - все больше предпринимателей при приеме на работу отдают предпочтение некурящим сотрудникам.  |  |                     | <b>на красоту и здоровье</b>  |
| <b>Никотин</b> (основной компонент сигареты) - <b>чрезвычайно сильный яд.</b> Кроме никотина в состав сигарет входит около 4 000 дополнительных ингредиентов. Многие из этих веществ категорически запрещено использовать в пищевой промышленности и даже для борьбы с вредителями, однако допускается их присутствие в табачных изделиях.  |  |                     | <b>на объективную информацию</b>  |
| <b>Смелее просите помощи у своих близких и друзей.</b> Чем больше людей узнают о вашем решении, тем сложнее отказаться от него. Бросив курить, вы приобретете неоценимые преимущества: не только станете здоровее и богаче, но и будете получать больше удовольствия от радостных минут жизни и легче справляться с грустью. Вам будет легче отказаться от сигарет, если бросать курить в компании. |  |                     | <b>на поддержку и помощь близких</b>  |



644046, г. Омск – 46, ул. Учебная, 189

факс: 8 (3812) 53-08-83 телефон: 8 (3812) 30-27-25

e-mail: [nd\\_mail@minzdrav.omskportal.ru](mailto:nd_mail@minzdrav.omskportal.ru) сайт: [www.buzoond.ru](http://www.buzoond.ru)

«Горячая линия» по прекращению потребления табака и лечению табачной зависимости  
телефон: 344 - 003