

**ВРЕДНАЯ  
ПРИВЫЧКА  
КУРЕНИЕ**

КУРЕНИЕ - ВИД  
БЫТОВОЙ НАРКОМАНИИ,  
НАИБОЛЕЕ  
РАСПРОСТРАНЕННАЯ  
ФОРМА КОТОРОЙ -  
НИКОТИНИЗМ - КУРЕНИЕ  
ТАБАКА.

# ЧТО «ДАРИТ» КУРЕНИЕ?

В сигарете содержится примерно 6 - 8 мг никотина, из которых 3 - 4 мг попадает в кровь... Дым от одной выкуренной сигареты весит 0,5 г. В табачном дыму содержится более тысячи различных компонентов.... В дыме от 20 сигарет содержится около 0,032 г. аммиака, а по объёму - от 0,15 до 0,46 %, который раздражающе действует на слизистую оболочку полости рта, носа, гортани, трахеи, бронхов... Табачный дым после выкуривания 20 сигарет содержит 369 мл угарного газа (окиси углерода), или 5 % объёма.

# И если Вы бросите курение сигарет,

- через 20 минут после последней сигареты, артериальное давление нормализуется, восстанавливается работа сердца.
- через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови.
- через 2 суток усилится способность ощущать вкус и запах.
- через неделю улучшится цвет кожи, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе.

# И ЕСЛИ ВЫ БРОСИТЕ КУРЕНИЕ СИГАРЕТ,

- через месяц станет легче дышать, покинет головная боль, перестанет беспокоить кашель.
- через полгода значительно улучшатся Ваши спортивные показатели.

# ДОКАЗАНО

- курение повышает возможность заболеть раком легких, у курящих более двух пачек сигарет в день, в 20 раз больше, чем у некурящих. Среди всех больных раком лёгких более 90% - курящие.
- курение наносит вред здоровью не только самим курильщикам, но и окружающим

# НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

- жёлтые зубы,
- неприятный запах изо рта,
- неприятный запах от волос.

КУРЕНИЕ НЕ  
ПРИНОСИТ  
ПОЛЬЗЫ.

