

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Выработайте четкую установку на отказ от курения.
- Определите точную дату отказа от курения.
- Заручитесь поддержкой близких, друзей, коллег.
- Убедите друга (подругу) бросить курить вместе с вами.
- Уберите подальше пепельницы, не носите зажигалки, спички.
- Избегайте тех мест и компаний, где вы обычно курили.
- Ставьте для себя только конкретные цели: не курю день, не курю неделю, не курю месяц и т.д.
- Заведите копилку для не прокуренных денег.
- Увеличьте количество потребляемой жидкости до 1,5 - 2 литров в сутки.
- В питании отдайте предпочтение низкокалорийным и кисломолочным продуктам.
- Увеличьте свою физическую активность.
- Для уменьшения тяги к курению хорошо поможет жевание овощей и фруктов, нарезанных мелкими кубиками.
- Снять напряжение и раздражительность помогут настои из валерианы и пустырника, а также прием поливитаминов и аскорбиновой кислоты.



ПОМНИТЕ:

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ—ПРОЦЕСС ТВОРЧЕСКИЙ, СДЕЛАЙТЕ ЧТО-ТО ТАКОЕ, ЧТО ПОДОЙДЕТ ИМЕННО ВАМ.

ВЫ НА ПРАВИЛЬНОМ ПУТИ.

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!



Таврическая центральная библиотека
им. К.А. Рябина
Центр правовой и социальной информации

ВРЕМЯ БРОСАТЬ КУРИТЬ



Таврическое, 2017

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ - ЭТО ВДЫХАНИЕ ЯДОВИТОГО ДЫМА ЧУЖИХ СИГАРЕТ.

**ПРИ ПАССИВНОМ КУРЕНИИ ЧЕЛОВЕК
ВДЫХАЕТ 70-80% НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫХ
КОМПОНЕНТОВ ТАБАЧНОГО ДЫМА**

Пребывание в накуреном помещении в течение одного часа действует на человека, как 4 сигареты, выкуренные одна за другой.

Люди, которые в детском возрасте подвергались воздействию табачного дыма на 60% чаще болеют раком.



**«КУРИТ ГЛАВА -
У ВСЕХ БОЛИТ ГОЛОВА»**

**«ОДИН КУРИТ -
ВСЬ ДОМ БОЛЕЕТ»**

Табачный дым в 4,5 раза опаснее выхлопных газов автомобилей. Он содержит до 4000 различных химических соединений. Около 60 веществ являются канцерогенами. Привыкание к курению вызывает никотин.

**КУРЕНИЕ ПОВРЕДИТ РЕБЕНКУ
ЕЩЁ ДО ЕГО ПОЯВЛЕНИЯ НА СВЕТ**

Ребенок может родиться недоношенным, с пороком сердца, недоразвитым спинным мозгом и другими патологиями.

У курящих женщин во время беременности чаще бывают осложнения.

Курение может быть причиной выкидыша, рождения мертвого ребенка.

У курящих мам дети чаще рождаются ослабленными, с низкой массой тела. Им требуется специальный уход и особая забота. Это связано с тем, что при курении мать и дитя испытывают «кислородное голодание», потому что материнская кровь, поступающая в организм ребенка, недостаточно насыщена кислородом.

Чтобы не нанести вреда здоровью будущего ребенка, женщина должна не курить и избегать пассивного курения.



Курение табака отбирает:

1. **здоровье** - табак обуславливает 96% смертей от рака гортани и рака легких;
2. **время** - не менее 1 часа в день;
3. **деньги** - это дорогая привычка (в среднем 100 рублей);
4. **аппетит**, но стройнее вы не становитесь;
5. **хороший цвет лица** - появляется желтовато-серый цвет кожи;
6. **молодость** - увеличивается количество морщин;
7. **мелодичный тембр голоса** - голос становится хриплым;
8. **красивую улыбку и белизну зубов** - на них появляется темный налет и трещины;
9. **годы жизни** - продолжительность жизни уменьшается, в среднем на 5 лет.



**ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ СОКРАЩАЕТ
ЖИЗНЬ, В СРЕДНЕМ, НА 5 ЛЕТ**