

ПРАВДА О ТАБАКЕ



**ТАБАКОКУРЕНИЕ – ЭТО
НЕ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА, ЭТО
ЗАВИСИМОСТЬ
ОТ КОМПОНЕНТОВ ДЫМА
ТЛЕЮЩЕГО ТАБАКА,
ТО ЕСТЬ ОДНА ИЗ ФОРМ
ТОКСИКОМАНИИ**



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**КОРПОРАТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



РЦОЗ МП



РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
РЕСПUBLIC OF BASHKORTOSTAN
800 70 00 19

**ТАБАК СОДЕРЖИТ
БОЛЕЕ 4 000
ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ!**

**КАЖДАЯ СИГАРЕТА –
ЭТО ВЫСТРЕЛ В СЕБЯ
БЕЗ ПРОМАХА!**

ЕСЛИ ВЫ ОТКАЗЫВАЕТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ:

Через 20 минут уменьшается пульс
и снижается артериальное давление.

Через 10 лет риск развития рака
легких снижается в два раза.

За 12 часов угарный газ в крови
снижается до нормального уровня.

Через 5-15 лет риск развития
инсульта снижается до уровня риска
у некурящего человека.

Через 7-9 недель восстанавливаются
вкус и обоняние.

Через 15 лет риск развития
ишемической болезни сердца
снижается до уровня риска
у некурящего человека.

В течение 2-12 недель улучшается
кровообращение и функция легких.

В течение 1-9 месяцев уменьшаются
кашель и одышка.

За 1 год риск развития ишемической
болезни сердца уменьшается в два раза.

**ПОВЕРЬТЕ В СЕБЯ!
ВЫ СМОЖЕТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ!**

Отказаться от курения смогли миллионы
людей во всем мире!

Тем, кто хочет остаться здоровым,
необходимо полностью отказаться
от табакокурения!