



Время быть здоровым!

(памятка для населения)

Ежегодно глобальная табачная эпидемия уносит около **6 миллионов** человеческих жизней.

Более **600 000** человек из числа этих людей не являются курильщиками и умирают в результате вдыхания вторичного табачного дыма.



ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА?



через 20 минут после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;

...через 8 часов - нормализуется содержание кислорода в крови;

...через 2 суток - усилится способность ощущать вкус и запах;

...через неделю - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, изо рта при выдохе;

...через месяц - станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;

...через полгода - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок;

...через 1 год - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;

...через 5 лет - резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!