

КУРИШЬ?

БРОСИТЬ САМОЕ ВРЕМЯ

ЧЕРЕЗ 15 ЛЕТ

Риск инсульта снижается до такого же уровня, как у людей без табачной зависимости.

ЗА 20 МИНУТ

Уменьшается частота сердечных сокращений, нормализуется артериальное давление.

ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ

Риск развития рака легких сокращается в 2 раза, снижается вероятность рака полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы.

ЗА 12 ЧАСОВ

Концентрация угарного газа в крови снижается до нормальных значений, уровень кислорода (сатурация) увеличивается до 95 % и более.

В ТЕЧЕНИЕ 1 ГОДА

Риск развития ишемической болезни сердца уменьшается в 2 раза (по сравнению с курящими).

В ТЕЧЕНИЕ 1-9 МЕСЯЦЕВ

Уменьшаются одышка и кашель.

Ожидаемая продолжительность жизни возрастет, если человек бросит курить:

в 30 лет – на 10 лет,
в 40 лет – на 9 лет,

в 50 лет – на 6 лет,
в 60 лет – на 3 года.

Отказ от табакокурения благоприятно сказывается на здоровье находящихся рядом с вами детей, снижая риск возникновения респираторных заболеваний.

ОТКАЖИСЬ ОТ КУРЕНИЯ! ВЫБЕРИ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ!