***Если курите – бросайте!!!!***

* **Бросая курить вы снижаете риск различных опасных заболеваний!**
* **Очень важно бросить курить и избегать пассивного курения!**
* **Некоторое время вы будете ощущать беспокойство, раздражение. Может появиться кашель – легкие избавляются от токсинов.**
* **Никотин – наркотик, вызывающий привыкание. Можно обратиться к врачу для назначения никотинозаместительной терапии.**
* **Курение подавляет аппетит, а когда вы бросите, он может возрасти. Чтобы не набрать лишний вес питайтесь рационально.**



**Отказ от курения приведет к тому, что:**

**- через год риск коронарной болезни снизится на половину;**

**- через 5 лет снизится вероятность умереть от рака легких;**

**- нормализуется содержание кислорода в крови;**

**- через 2 дня усилится способность ощущать вкус и запах;**

**- через неделю улучшится цвет лица;**

**- исчезнет неприятный запах от кожи волос;**

**- исчезнет неприятный запах при выдохе;**

**- через месяц вас покинет утомляемость;**

**- исчезнет головная боль по утрам;**

**- перестанет беспокоить кашель.**



Центральная библиотека им. А.Л. Алейнова

Сектор обслуживания читателей

 «**Курить – здоровью вредить»**



г. Омутнинск, 2021 год

***Что содержится в сигарете?***

******

*** Вредная привычка отнимает 8 лет жизни.***

*** В момент затяжки сигареты образуется 1200 вредных веществ, среди которых есть вызывающие рак.***

***Органы курящего человека находятся в постоянном стрессе и кислородном голодании.***

***Курение вызывает серьезные заболевания дыхательных путей.***

***Изнуряющий кашель и мокрота – постоянные спутники курильщика.***

***Сердце изнашивается намного быстрее, за счет частых сокращений.***

***Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему***

**ПО ДАННЫМ ВОЗ – КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ ЧЕЛОВЕК В МИРЕ УМИРАЕТ ОТ ТОБАКОКУРЕНИЯ!!!!**



**КУРЕНИЕ наносит не поправимый вред ВАШЕМУ здоровью!!!!**

**ЭТО – медленное ОТРАВЛЕНИЕ организма ЯДОХИМИКАТАМИ.**

**Основное отравляющее вещество – НИКОТИН.**

**НИКОТИН –ВЫСОКОТОКСИЧНЫЙ НАРКОТИЧЕСКИЙ ЯД!!!**

Через 1-2 минуты, он поражает клетки мозга человека

**Опасно находится в обществе курящих людей!**



**СОПУТСТВУЮЩИЙ ДЫМ, ПОДНИМАЮЩИЙСЯ ИЗ ПЕПЕЛЬНИЦЫ ИЛИ ОТ ДЫМЯЩЕЙ СИГАРЕТЫ, СОДЕРЖИТ ВЫСОКОТОКСИЧНЫЕ И ВЫЗЫВАЮЩИЕ РАК ВЕЩЕСТВА!**

**Не позволяй другим отравлять свою жизнь!**