

## Откажитесь от курения навсегда!



Предлагаем Вашему вниманию 9 аргументов в пользу отказа от курения:

**Аргумент 1. Вы сможете прожить дольше, если бросите курить прямо сейчас.**

Данные медицинской статистики неумолимо свидетельствуют о том,

что курящий человек сокращает свою жизнь примерно на 10 лет.

**Аргумент 2. Вы сумеете избежать многих тяжелых заболеваний, связанных с курением: инфаркта, инсульта, хронических обструктивных болезней легких, хронического бронхита и др.**

Каждые 6 секунд от заболеваний, связанных с курением табака, умирает один человек. Ежегодно в мире по этим причинам погибает 5 миллионов человек.

**Аргумент 3. Вы улучшите качество своей жизни.**

Это только кажется, что люди благосклонно или равнодушно относятся к курению в общественных местах. Раздражение, неприязнь, проблемы из-за пассивного курения - все это сильно вредит межличностным отношениям и на работе, и дома, и в дружеской компании.

**Аргумент 4. Отказавшись от курения, Вы сможете улучшить здоровье близких и окружающих Вас людей.**

Пассивное курение сокращает жизнь в среднем на 5 лет. За счет низкой температуры горения боковой поток дыма, выделяемого сигаретами вне затяжки, в 4 раза канцерогенней и вредней втягиваемого курильщиком дыма. В связи с этим пассивное курение лишь наполовину менее вредно, чем активное. А ведь в России многие дети живут в прокуренных квартирах.

**Аргумент 5. Ваше курение вредит здоровью и убивает детей.**

Курение во время беременности и кормления грудью существенно вредит здоровью ребенка, а также увеличивает риск развития ряда заболеваний. У курильщиц риск смерти новорожденных выше примерно в 2 раза, чем у некурящих. Курение во время беременности приводит к выкидышам, к внутриутробной смерти плода и порокам развития плода (заячья губа, волчья пасть, дефекты конечностей и т.д.).

**Аргумент 6. Безопасного табака не бывает.**

Воздействие «легких», «мягких» и прочих сигарет на здоровье одинаково. Это лишь маркетинговый ход табачных компаний, направленный на обман курильщиков. Соответствие стандартам качества, наличие фильтров, обработка табака не влияют на его вредность, т.к. курящий человек сам дозирует дым, получая большее количество вредных веществ за счет более глубоких и частых затяжек.

Распространившееся в последнее время курение кальяна также наносит серьезный вред здоровью курильщика, и по мнению специалистов Всемирной организации здравоохранения, не является безвредной альтернативой сигарет.

### **Аргумент 7. Курение влияет на Вашу спортивную форму и результаты.**

Если Вы любите спорт и занимаетесь им, то Вы хорошо знаете, как важна выносливость. Курение мешает Вашей дыхательной системе эффективно снабжать организм кислородом. Если Вам нужны спортивные результаты, настало время положить сигареты на полку.

### **Аргумент 8. Отказ от курения поможет надолго сохранить Вашу молодость и красоту.**

Внешность человека не в последнюю очередь влияет на успех его в обществе. Желтый цвет зубов, сухая кожа с желтоватым оттенком, преждевременные морщины (т.н. «лицо курильщика»), пальцы курильщика и неприятный запах изо рта вряд ли прибавят шансов при личной встрече с работодателем или привлекательным представителем противоположного пола.

### **Аргумент 9. Ваше поведение - пример для Ваших детей.**

Если Вы знаете, что курение - это вредная привычка, подумайте, какой пример Вы подаете своим детям. Мы все хотим, чтобы наши дети были лучше и счастливее нас. Если в семье никто не курит, у Ваших детей меньше шансов закурить. Подумайте о будущем здоровье своих детей. Родительская любовь поможет и Вам самим избавиться от вредной привычки.

Существует еще много аргументов в пользу отказа от курения. Но даже эти доводы вполне могут стать основанием для первого шага, который поможет Вам прожить долгую, здоровую и счастливую жизнь.

Если Вы любите своих детей, родных и близких, если Вам не безразлична Ваша судьба и судьбы окружающих - решайтесь!

Все в Ваших руках!



**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ ПРЯМО СЕЙЧАС!**

*Управление Роспотребнадзора по Алтайскому краю*