

Объяви свой дом "зоной, свободной от табачного дыма"



- **Перестань курить в присутствии детей дома и в автомобиле**
- **Расскажи детям о преимуществах отказа от курения**
- **Проси других не курить рядом с твоими детьми**

Когда ты бросил курить...

- ✓ 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
- ✓ Через месяц – станет легче дышать, пройдут утомление, головная боль, перестанет беспокоить кашель
- ✓ Через полгода – пульс станет реже, начнете быстро бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок
- ✓ Через 1 год – риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину
- ✓ Через 5 лет – уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку сигарет в день



Добро пожаловать в свободный от дыма дом!