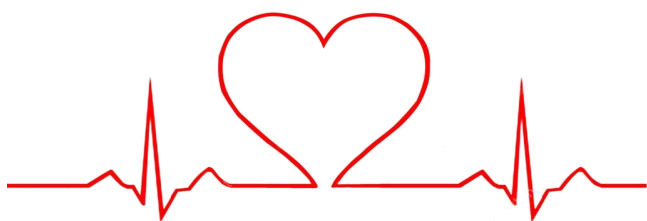




Скажи стоп и уже ...

Через 20 минут

уменьшается частота
сердечных сокращений и
артериальное давление
приходит в норму



Через 1 год

риск развития ишемической
болезни сердца уменьшается
в 2 раза

Через 10 лет

риск развития рака легких
снижается в 2 раза по сравне-
нию с таким риском для
курильщика

Через 12 часов

содержание угарного газа в
крови снижается до
нормального уровня

Через 2-12 недель

улучшается кровообращение и
усиливается функция легких,
исчезают кашель и хрипы

Через 5-15 лет

риск инсульта снижается до
уровня риска некурящего
человека



ПОМНИТЕ!

Что вред от пассивного курения также очень велик. Нахождение в прокуренном помещении серьезно повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, болезней дыхательных путей, онкологии и многих других недугов, характерных для курильщиков.