

Если Вы курите...

Памятка для подростков

Если Вы курите, то знайте, к чему это может привести:

- у вас ухудшится память,
- коричнево-желтый оттенок зубов придаст «определенную выразительность» вашей улыбке,
- занятие физкультурой и спортом станут для вас настоящей мукой, спортивные достижения станут для вас невозможными,
- вам не придется пользоваться парфюмерией, т.к. это бесполезно, табачный дым сильнее аромата духов и одеколона,
- голос станет огрубевшим, осипшим,
- возможно развитие рака легких, дыхательных путей, поджелудочной железы, мочевого пузыря, болезней сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта, хронических заболеваний легких,
- вы станете постоянным пациентом поликлиник и больниц,
- в 65 раз возрастет риск перехода к употреблению наркотиков.

Если вы не будете курить, то:

- ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет,
- вы будете выглядеть лучше, ваша кожа будет чище, цвет лица розовый, а зубы – белые, одежда и волосы не будут пахнуть табачным дымом,
- ваши близкие и любимые будут дышать чистым воздухом, без табачного дыма,
- у вас на 90% уменьшается риск умереть от рака легких, на 75% - от хронического бронхита и эмфиземы легких, на 25% - от болезней сердечно-сосудистой системы, значительно меньше риск развития злокачественных новообразований,
- у вас будут здоровые дети.