



#дышисвободно

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ имени В.Р. БОЯНОВОЙ

ПОРА БРОСИТЬ

Отказавшись от курения, вы снижаете риск развития инфаркта и инсульта на **50%**

КУРИТЬ

КАЖДЫЙ ВТОРОЙ КУРИЛЬЩИК ХОЧЕТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПАГУБНОЙ ПРИВЫЧКИ

ОЦЕНИТЕ ВАШЕ ЖЕЛАНИЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чем выше балл, тем больше вы готовы к изменениям

НЕ помогают бросить курить устройства доставки никотина (вейпы, айкосы, электронные сигареты и др.). ПОЧЕМУ?

- **При их использовании** никотин продолжает поступать в организм и зависимость от него сохраняется.
- **Пропилен и химические вещества**, которые добавляют в электронные устройства, оседают в легких, разрушая легочную ткань.
- **Риск развития рака** легких и хронического обструктивного бронхита при использовании электронных устройств доставки никотина такой же, как при курении.

#откажись_от_табака



бросаемкурить.рф • takzdorovo.ru



Помогают бросить курить:

ЛИЧНОЕ ЖЕЛАНИЕ И ВОЛЯ – залог успеха в отказе от курения.



ПОМОЩЬ ВРАЧА – вместе со специалистом отказаться от курения легче. Обратитесь за помощью в кабинет по отказу от курения в поликлинике по месту жительства, центр здоровья или к своему лечащему врачу. Позвоните на Всероссийскую линию помощи по отказу от курения: **8 800 200 0 200**.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ешьте больше овощей и фруктов (не менее 400 г в день), рыбу, молочные продукты. Ограничьте мучную, жирную, жареную пищу.



ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ – до **2 литров** чистой воды в день (30-40 г на 1 кг веса). Это поможет поддержать работу кишечника и избежать запоров.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – посещайте тренажерный зал, делайте зарядку, больше ходите пешком. Старайтесь делать не менее **10 тысяч шагов** в день.