



## КУРЯЩЕМУ ПАЦИЕНТУ



### КУРЕНИЕ ТАБАКА – ОПАСНЫЙ ФАКТОР РИСКА!

! При курении в **ДЕСЯТКИ РАЗ** возрастает риск



сердечно-  
сосудистых



бронхо-  
легочных



онкологических



других  
хронических  
заболеваний

Пассивное курение так же вредно, как и активное.

! Нет безопасных доз и безвредных форм табака,  
включая вейп-курение.

Отказ от курения полезен для здоровья в любом возрасте,

! вне зависимости от стажа курения: снижает риск  
инфаркта, инсульта, других сосудистых катастроф и  
онкологических заболеваний.

! Рекомендации о постепенном отказе от курения – это миф!

**Если вам тяжело отказаться от курения,  
то обратитесь в КАБИНЕТ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ,  
существующие методы помощи способны  
существенно облегчить этот процесс.**



## КУРЯЩЕМУ ПАЦИЕНТУ



### КУРЕНИЕ ТАБАКА – ОПАСНЫЙ ФАКТОР РИСКА!

! При курении в **ДЕСЯТКИ РАЗ** возрастает риск



сердечно-  
сосудистых



бронхо-  
легочных



онкологических



других  
хронических  
заболеваний

Пассивное курение так же вредно, как и активное.

! Нет безопасных доз и безвредных форм табака,  
включая вейп-курение.

Отказ от курения полезен для здоровья в любом возрасте,

! вне зависимости от стажа курения: снижает риск  
инфаркта, инсульта, других сосудистых катастроф и  
онкологических заболеваний.

! Рекомендации о постепенном отказе от курения – это миф!

**Если вам тяжело отказаться от курения,  
то обратитесь в КАБИНЕТ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ,  
существующие методы помощи способны  
существенно облегчить этот процесс.**

**НЕ КУРИ!**    **БУДЬ СЧАСТЛИВ!**

## ОСВОБОДИ СЕБЯ ОТ КУРЕНИЯ



**ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ**  
Ваше артериальное давление придет в норму



**ЧЕРЕЗ 8 ЧАСОВ**  
Уровень кислорода в крови нормализуется.



**ЧЕРЕЗ ДЕНЬ**  
Пропадает запах изо рта и от одежды, и вам больше не придется постоянно жевать жвачку или сильно дышаться, пытаясь избавиться от неприятного аромата.



**ЧЕРЕЗ 2 ДНЯ**  
Улучшается чувство вкуса. Вкусовые рецепторы, «заглушенные» табачным ядом, окончательно восстановятся через 2 недели после отказа от курения.



**ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ**  
Исчезает серый цвет лица, полностью выветривается запах табака с одежды, волос, кожи.



**ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ**  
Облегчается (или совсем пропадает) головная боль, проходит кашель, одышка, наблюдается прилив сил.

**НЕ КУРИ!**    **БУДЬ СЧАСТЛИВ!**

## ОСВОБОДИ СЕБЯ ОТ КУРЕНИЯ



**ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ**  
Ваше артериальное давление придет в норму



**ЧЕРЕЗ 2 ДНЯ**  
Улучшается чувство вкуса. Вкусовые рецепторы, «заглушенные» табачным ядом, окончательно восстановятся через 2 недели после отказа от курения.



**ЧЕРЕЗ 8 ЧАСОВ**  
Уровень кислорода в крови нормализуется.



**ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ**  
Исчезает серый цвет лица, полностью выветривается запах табака с одежды, волос, кожи.



**ЧЕРЕЗ ДЕНЬ**  
Пропадает запах изо рта и от одежды, и вам больше не придется постоянно жевать жвачку или сильно дышаться, пытаясь избавиться от неприятного аромата.



**ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ**  
Облегчается (или совсем пропадает) головная боль, проходит кашель, одышка, наблюдается прилив сил.