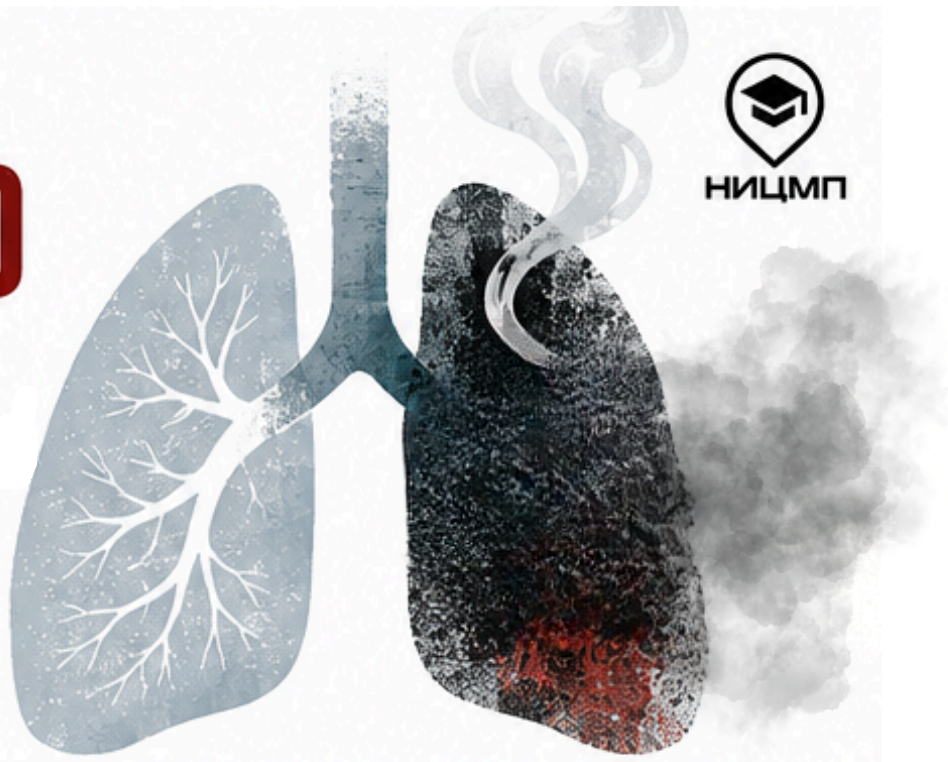
УГРОЗА ЗДОРОВЬЮ И ЖИЗНИ!



НИЦМП

КАЖДАЯ СИГАРЕТА СОКРАЩАЕТ ТВОЮ ЖИЗНЬ

ЧЕМ ОПАСНО КУРЕНИЕ?

- Поражает легкие и дыхательные пути, вызывает хронические болезни легких.
- Повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний: инфаркта, инсульта, гипертонии.
- Является одной из главных причин развития рака (легких, горла, ротовой полости и других органов).
- Ухудшает работу мозга, память и внимание, снижает успеваемость и работоспособность.
- Вызывает неприятный запах изо рта, желтизну зубов, ухудшает состояние кожи и волос.
- Сокращает продолжительность жизни и снижает ее качество.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Никотин вызывает зависимость.
Чем раньше человек начинает курить, тем сильнее зависимость и тем сложнее от нее отказаться.

Не существует безопасного курения — любой вид табака наносит вред!

КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НЕ ТОЛЬКО НА КУРИЛЬЩИКА!

Пассивное курение опасно для окружающих: особенно для детей. Оно повышает риск заболеваний легких, аллергии, астмы, инфекций и даже внезапной смерти у малышей.

Электронные сигареты и вейпы — небезопасная альтернатива!
Они также содержат никотин и вредные вещества, вызывают зависимость и наносят вред организму.

КОГДА КУРЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ РАНО — ПОСЛЕДСТВИЯ БУДУТ СЕРЬЕЗНЕЕ

Организм подростка еще формируется — никотин особенно сильно влияет на мозг и нервную систему. »

Растет риск зависимостей и других вредных привычек в будущем. »

Снижается иммунитет — организм хуже сопротивляется болезням. »

Повышается риск тяжелых заболеваний и значительно сокращается продолжительность жизни.

ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

- Не начинай курить!
- Выбирай активный образ жизни и спорт.
- Находи интересные увлечения и развивайся.
- Дорожи своим здоровьем — оно у тебя одно!

ТВОЙ ВЫБОР – ТВОЕ БУДУЩЕЕ!
Сделай выбор в пользу жизни без табака!

ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ?

Консультативный телефонный центр помощи в отказе от табака 8 800 200 0 200 (бесплатно)

Обратись к школьному психологу или врачу, поделись проблемой с близкими.

БУДУЩЕЕ БЕЗ КУРЕНИЯ – ЭТО ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ, ТВОЯ СВОБОДА, ТВОЯ ЖИЗНЬ!

vk.com/nicmp