

*Попробовал разок ты закурить.
Вошло в привычку, а назад дороги нет!
А многим людям невозможно с этим
жить.
Курение наносит тяжкий вред!
А ведь здоровьем каждый дорожит.
Кому проблемы лишние нужны?
Ведь надо жить, любить, творить.
Зачем тебе курение, скажи?
Ты думаешь, что бросить так легко?
Ты заблуждаешься и очень глубоко!
А ведь здоровье никогда ты не вернешь.
Подумай, для чего же ты живешь?*



**КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ?
ЗАДУМАЙТЕСЬ!**

**Уважающий себя человек высоко
ценит свое здоровье и,
как правило, не курит.
Не растрчивай, а преумножай данное
тебе в дар богатство – твоё здоровье!**

**ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ!
ВЕРЬ В СЕБЯ ТАК ЖЕ,
КАК ВЕРИМ В ТЕБЯ МЫ.**



**«Табак приносит вред телу, разрушает
разум, отупляет целые нации»**

О. Де Бальзак.

РЕЖИМ РАБОТЫ
Понедельник
9.00 – 18.00
Вторник - пятница
9.00 – 17.00
Перерыв 13.00 – 14.00
Выходной
Суббота – воскресенье

**МБУ «Межпоселенческая
централизованная библиотечная
система Зырянского района»
Высоковский филиал**

**«БУДЕШЬ КУРИТЬ –
БУДЕШЬ МАЛО ЖИТЬ»**



**Курение наносит непоправимый вред
вашему здоровью!!!!**

**Это – медленное отравление организма
ядохимикатами.**

**Основное отравляющее вещество –
НИКОТИН.**

Если курите – бросайте!!!!

Бросая курить, вы снижаете риск различных опасных заболеваний!

Очень важно бросить курить и избегать пассивного курения!

Некоторое время вы будете ощущать беспокойство, раздражение. Может появиться кашель – легкие избавляются от токсинов.

Никотин – наркотик, вызывающий привыкание.

Курение подавляет аппетит, а когда вы бросите, он может возрасти.



Отказ от курения приведет к тому, что:

- через год риск коронарной болезни снизится наполовину;

- через 5 лет снизится вероятность умереть от рака легких;

- нормализуется содержание кислорода в крови;

- через 2 дня усилится способность ощущать вкус и запах;

- через неделю улучшится цвет лица;

- исчезнет кашель;

- исчезнет неприятный запах при выдохе;

- через месяц вас покинет утомляемость;

- исчезнет головная боль по утрам;



Пассивное курение –это

Вдыхание загрязнённого табачным дымом воздуха, что способствует развитию у некурящих заболеваний свойственных курильщикам.



Пассивные курильщики подвергаются воздействию тех же токсических веществ, что и активные: в дыме одной сигареты содержится по разным данным от 4000 до более 7000 химических веществ. Концентрация вредных веществ во вторичном дыме превышает их содержание в первичном.

По данным ВОЗ за 2020 год, пассивное курение являлось причиной около 200 тысяч смертей от сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, пассивное курение в сочетании с неблагоприятной экологической ситуацией окружающей среды приводит к ухудшению здоровья населения.