

31

МАЯ

Всемирный день БЕЗ ТАБАКА

ЧТО В СИГАРЕТЕ?



Угарный газ

Синильная
кислотаЦианиды -
соли синильной
кислоты

Бутан



Метанол

Формальдегид

Ацетон и
Толуол

Мышьяк

Кадмий



Какие химические вещества
попадают в наш организм,
кроме никотина?

ЕСЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ, начинается обратный отсчет



2 дня

никотин выведен из организма,
обоняние и вкусовые рецепторы
придут в норму

20 минут

ваше артериальное
давление
восстановится



6 месяцев

объем легких увеличится
на 10%, а это значит - ваш
организм станет более здоровым

2 недели

кровообращение
улучшится, что снизит риск
заболеваний



10 лет

риск рака станет таким же,
как у некурящего человека

5 лет

риск инсульта станет таким
же, как у некурящего
человека

