

## Памятка о вреде курения: кратко и по существу Знаете ли ВЫ:



- В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это напрямую попадает в организм курящего.
- Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.
- Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.
- Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.
- Сердце человека, зависимо от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений. Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.
- Ослабевают восприятие разговорной речи, снижается слух, работоспособность, резкое снижение умственных способностей детей.
- В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.
- Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.

**И это самый минимум того, что можно поместить в памятку о вреде курения. Мы надеемся, что эти сведения окажутся полезными и в очередной раз напомнят людям о необходимости как можно скорее избавиться от никотиновой зависимости.**

**ПОМНИТЕ!**

**Табак и здоровье - несовместимы!**

**Никотин - наркотический яд! Курить - здоровью вредить!**