

# КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ?

## Какие вещества содержатся в сигарете кроме никотина?



Монооксид углерода - угарный газ



Синильная кислота - яд



Мышьяк - крысиный яд



Цианиды - соли синильной кислоты, сильные яды



Метанол - топливо для гоночных автомобилей



Кадмий - применяется в технике, канцероген



Ацетон и толуол - растворители



Бутан - компонент смеси для зажигалок



ДДТ(дуст) - яд от насекомых-вредителей



Формальдегид - консервант для анатомических препаратов

В табачном дыме содержатся более **4000 химических соединений**, из них более 40 особо опасны!

# ЕСЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ,

## начинается обратный отсчет:

### 20 МИНУТ

Ваше артериальное давление восстанавливается

### 2 ДНЯ

Никотин выведен из организма, в норму приходят вкусовые рецепторы и обоняние

### 1 НЕДЕЛЯ

Вернется здоровый цвет лица, выветрится запах табака с одежды, волос, кожи

### 2 НЕДЕЛИ

Улучшится кровообращение, что значительно снизит риск многих заболеваний

### 6 МЕСЯЦЕВ

Увеличится объем легких, человек чувствует повышение общего тонуса

### 3-9 МЕСЯЦЕВ

Исчезают кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием

### 1 ГОД

Снизится риск сердечного приступа наполовину. На 80% снизится риск выкидыша. На 7 лет увеличится продолжительность жизни

### 5 ЛЕТ

Риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

### 10 ЛЕТ

Риск рака легких станет таким же, как у некурящего человека

