



Курение



Борьба с курением идет  
ПОЛНЫМ ХОДОМ

# Окурки загрязняют улицы и помещения.

**КУРИТЬ ЗДЕСЬ-  
ЧТО ШУТИТЬ  
С ОГНЕМ!!!**

**НАКАЖУТ, БРАТЦЫ, ВАС РУБЛЕМ  
И В ДЫМ УЙДЕТ НЕ СИГАРЕТА  
А ЧАСТЬ СЕМЕЙНОГО БЮДЖЕТА.**

**ЧТОБ НЕ ВСТУПАТЬ В  
КОНФЛИКТ С ЗАКОНОМ,  
КУРИТЕ В МЕСТЕ ОТВЕДЕННОМ!!!!**

**ВЗЫВАЕМ К СОВЕСТИ И ЧЕСТИ-  
«КУРИТЕ В ОТВЕДЕННОМ МЕСТЕ»!!**



# Ты удивлён? Сколько всего «вкусного» содержит сигарета



# Сигарета не украшает людей



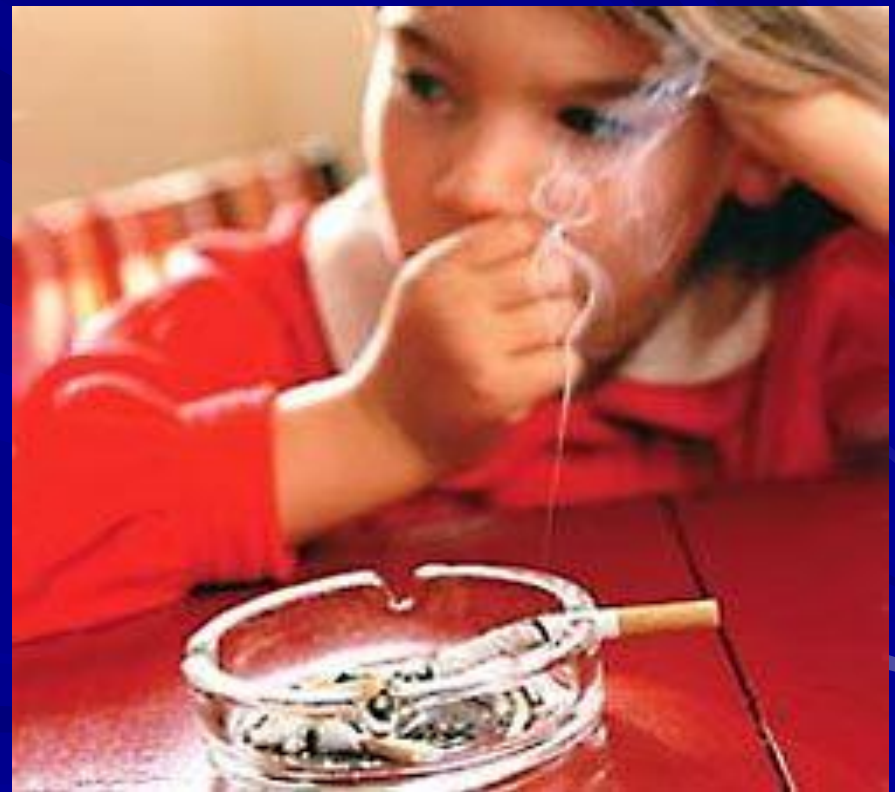
# Пассивное курение: опасность, которой мы пренебрегаем.

Пассивное курение опасно

Вы курите



Мы куpим



# Курение убивает!

- Зачем своими руками убивать себя, что бы другие дядьки могли заработать на тебе деньги??



### Наглядный плакат табачной промышленности

В осязаемой вещи, которую — курят, вы чувствуете Дольше известность, чем героин. Не стойте так, наглядным примером табачной промышленности.

**Пристрастие**  
Никотин, канцерогены и другие вещества вызывают сильнейшее пристрастие, нарушая функции мозга.

**Мужчинам**  
Берегите репродуктивную функцию и сердце. От этого зависят здоровье и продолжительность жизни.

**Канцерогены**  
Чем больше вы курите, тем больше у вас вероятность появления рака легких и — особенно, опасная форма — рак мочевого пузыря.

**Рак ротовой полости**  
Курение является основной причиной возникновения рака языка и ротовой полости. Смерть происходит от заражения крови, метастазирования, а также от осложнений, связанных с опухолью.

**Повреждение кожи**  
От солнца, происходящего в результате курения, у вас появятся морщины, а кожа потемнеет.

**Рак горла**  
В 4-х случаях из 5-ти курение является основной причиной рака гортани.

**Плохое**  
У курящих людей вдвое выше риск возникновения рака желудка.

**Берегите сердце**  
Курение повышает уровень холестерина в крови, что приводит к образованию тромбов и инфаркту миокарда. Курение также повышает артериальное давление, увеличивает риск возникновения инсульта, снижает способность к физической активности.

**Берегите глаза**  
Если вы курите, то у вас в 2-3 раза выше риск возникновения катаракты и глаукомы, которые приводят к потере зрения.

**Берегите кожу**  
Курение повышает риск возникновения рака кожи.

welcome  
www.cetki.com  
www.tobaccofacts.org

This is a complex poster with a woman's face as the background. She has several graphic elements overlaid on her face and body, representing different health issues: a brain scan, a heart, a mouth with a tumor, and a hand holding a cigarette. The text is in Russian and provides detailed information about the health risks of smoking. The source 'www.cetki.com' and 'www.tobaccofacts.org' are listed at the bottom.

# !!! Задумайся !!! Какой вред ты наносишь своему здоровью

- **Голова**

Инсульт, лицо курильщика, налёт на зубах, [рак губ](#), рак рта, рак гортани.

- **Шея**

Трахеит (воспаление трахеи), воспаление гортани, рак трахеи, рак гортани

- **Лёгкие**

Бронхит, эмфизема лёгких, рак

- **Сердце**

Ишемическая болезнь сердца.

- **Пищеварительная система**

Рак пищевода, пептическая язва желудка, рак желудка, рак поджелудочной железы.

- **Мочеполовая система**

Бесплодие, выкидыш, задержка развития плода, рак, нарушение половой функции, импотенция

- **Конечности**

Остеопороз костей, невриты, перемежающаяся хромота, гангрена.

**БОЙ!!!**  
**КУРЕНИЮ**



**МЫ СМОГЛИ БРОСИТЬ**  
**СМОЖЕШЬ И ТЫ!**

Бросай  
курить!





# А вам слабо?

- Бросить курить значит быть не как все



# Позитивные изменения при отказе от курения

- через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены
- через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха
- через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми
- через 7 - 9 недель тонкие обонятельные каналы окончательно очистятся от смолы и копоти и острота запахов приобретет неожиданно "яркое звучание"
- через 12 недель (3 месяца) система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать
- через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких увеличивается на 10 %
- через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих

!!! Спасибо за внимание !!!