

Кидай курити зараз!

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я ЖИТТЯ

КИДАЙ КУРИТИ ЗАРАЗ!

КОНСУЛЬТАЦІЯ
ДІДЖИТАЛ
ФАХІВЦЯ ВООЗ

**Переваги відмови
від куріння**

STOPSMOKING.ORG.UA

ВООЗ стверджує, що ті, хто кидають, ті виграють. Які ж переваги від припинення куріння?

Найголовніше – це переваги для здоров'я:

- протягом 2-12 тижнів поліпшується кровообіг та збільшується на 30% об'єм роботи легень;

- протягом 1 року ризик розвитку ішемічної хвороби серця знижується вдвічі, у порівнянні з курцями;

- через 5-15 років ризик інсульту скорочується до рівня тих, хто ніколи не курил;

- через 10 років наполовину зменшується ризик розвитку раку легень, у порівнянні з курцями.

Детальніше на сайті ВООЗ <https://cutt.ly/Qnu0aGc>

Переваги для родини

Коли ви кинете курити, ви зробите величезну послугу вашій родині та друзям. Адже від тютюнового диму страждає не лише ви, як курець, але й усі, хто вас оточують, як пасивні курці. Окрім того, ви матимете усі шанси прожити довше, тож зможете більше часу провести зі своєю родиною.

Фінансові переваги

Скільки куріння коштує для вас? Скористайтеся калькулятором, щоб це з'ясувати <https://cutt.ly/gnu2Pgd> Просто введіть кількість сигарет, яку ви викурюєте на день, кількість сигарет у пачці та її вартість, а також зазначте стаж куріння.

Кинути курити може кожен. І це кардинально змінить твоє життя.

Ті, хто кидають ті виграють!

Отримай консультацію у діджитал фахівця ВООЗ

<https://www.who.int/ru/news-room/spotlight/using-ai-to-quit-tobacco>

Сайт (допомога у припиненні куріння) <http://stopsmoking.org.ua/>

#ВсесвітнійДеньБезТютюну2021

#КидайКуритиЗараз

#WorldNoTobaccoDay2021

#CommitToQuit