



# Скажи стоп и уже ...

## Через 20 минут

уменьшается частота сердечных сокращений и артериальное давление приходит в норму



## Через 1 год

риск развития ишемической болезни сердца уменьшается в 2 раза

## Через 10 лет

риск развития рака легких снижается в 2 раза по сравнению с таким риском для курильщика

## Через 12 часов

содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня

## Через 2-12 недель

улучшается кровообращение и усиливается функция легких, исчезают кашель и хрипы

## Через 5-15 лет

риск инсульта снижается до уровня риска некурящего человека



## ПОМНИТЕ!

Что вред от пассивного курения также очень велик. Нахождение в прокуренном помещении серьезно повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, болезней дыхательных путей, онкологии и многих других недугов, характерных для курильщиков.