

## Преимущества прекращения курения:

через:

- **20 минут** - артериальное давление и пульс становятся нормальными;
- **8 часов** – уровень никотина и угарного газа в крови снижается наполовину, уровень кислорода поднимается до нормального;
- **24 часа** – угарный газ выводится из организма полностью. Значительно снижается риск острого инфаркта миокарда;
- **48 часов** – в организме не остается никотина;
- **48 часов** – улучшается способность ощущать запахи;
- **72 часа** – улучшается самочувствие;
- **2-12 недель** – улучшается циркуляция крови;
- **3-9 месяцев** – функциональные резервы легких увеличиваются на 30%;
- **1 год** – риск инфаркта миокарда снижается на 50%;
- **11 лет** - риск развития болезней ротовой полости (периодонтита, пародонтоза) сравнивается с риском у никогда не курившего, также снижается риск возникновения рака языка, губы и ротовой полости, исчезает желтый налет на зубах и неприятный запах изо рта;
- **15 лет** – риск инфаркта миокарда сравнивается с риском у никогда не курившего.

**У ЛИЦ, БРОСИВШИХ КУРИТЬ, РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СНИЖАЕТСЯ В 12 РАЗ!**

## ПОЛЬЗА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ ДЛЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ

- Снижается риск развития различных аномалий у Ваших будущих детей;
- Повысится иммунитет, умственная и физическая работоспособность;
- Уменьшится риск развития аллергических и респираторных болезней у ваших детей
  - одного члена семьи – на более чем 50%,
  - двоих членов семьи – на более чем 80%.

**В СЕМЬЕ, ГДЕ НЕТ КУРЯЩИХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ, РАСТУТ ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ!  
ВЫ МОЖЕТЕ ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ.**