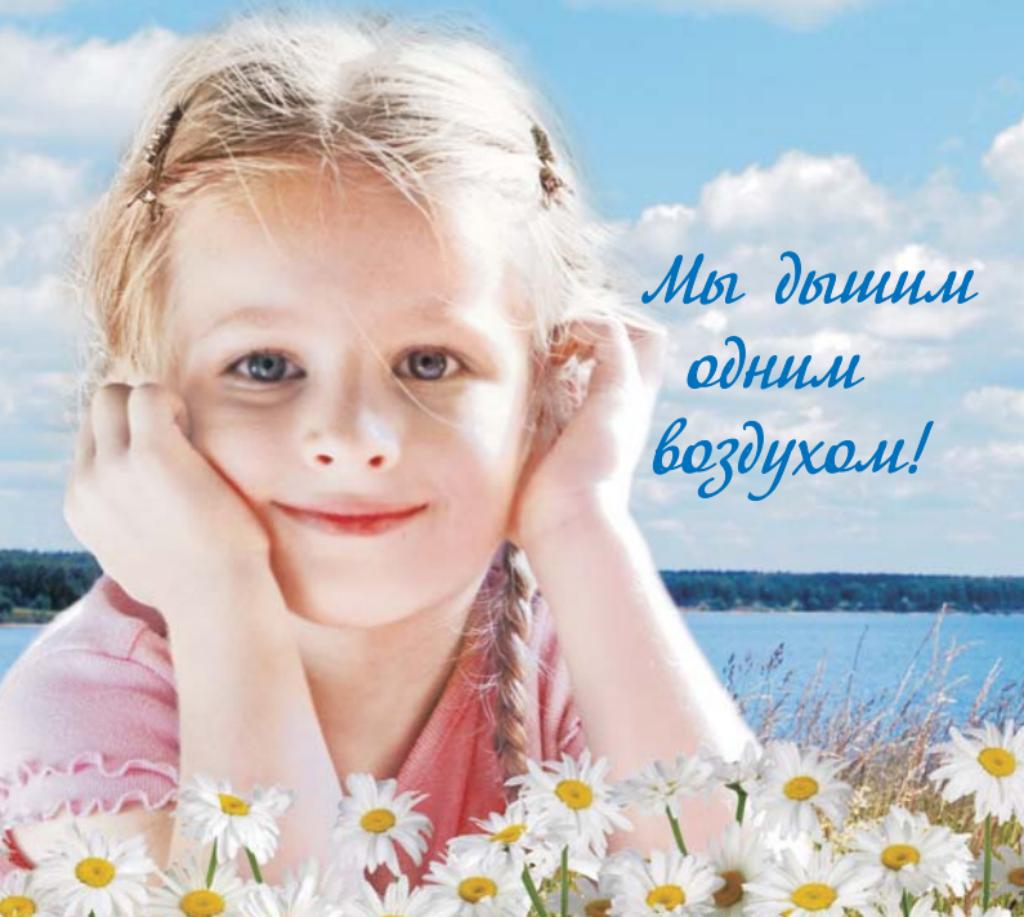




АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

СПАСИБО, ЧТО НЕ КУРИТЕ!

Мы дышим
одним
воздухом!



Учимся жить без сигарет!

Сигареты – единственный продукт потребления, при использовании которого в соответствии с рекомендациями производителя умирает КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ потребитель...



...А вдруг этот третий – ВЫ?

- ▶ Решительно настройте себя на отказ от курения, внушите себе, что Вы – не раб привычки, достаточно владеете собой и одолеете привычку курения.
- ▶ Объявите о своем решении бросить курить членам семьи, ближайшим родственникам, друзьям, сотрудникам на работе.
- ▶ Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением.
- ▶ Не носите сигареты с собой.
- ▶ Сдайте одежду в химчистку, чтобы освободить ее от табачного запаха.
- ▶ Страйтесь регулярно не менее двух раз в день чистить зубы.
- ▶ Периодически кладите в рот что-нибудь вместо сигарет: овощи и фрукты, нарезанные мелкими кусочками, семечки, жевательную резинку.
- ▶ Увеличьте в 1,5-2 раза количество потребляемой за сутки жидкости: воды, сока, чая, морса – это способствует более быстрому выведению из организма табачных токсинов.

Помните: Ваши действия должны быть настойчивыми, решительными и систематическими.

Бросив курить, Вы почувствуете, что жизнь изменилась в лучшую сторону!