

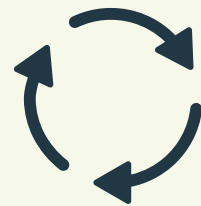
КОГДА ВЫ ОТКАЗАЛИСЬ ОТ КУРЕНИЯ: ФАКТЫ



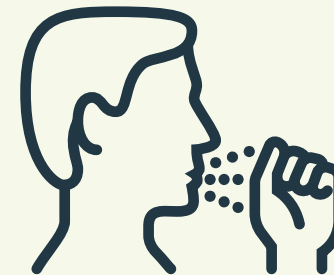
В первые 20 минут после отказа от курения снижаются частота сердечных сокращений и артериальное давление.



Спустя 12 часов после отказа от табака снижается уровень монооксида углерода в крови.



В период между 2 и 12 неделями улучшается кровообращение и увеличивается объем легких.



В период с первого по девятый месяц уменьшаются кашель и одышка.



Отказ от курения увеличивает продолжительность жизни:

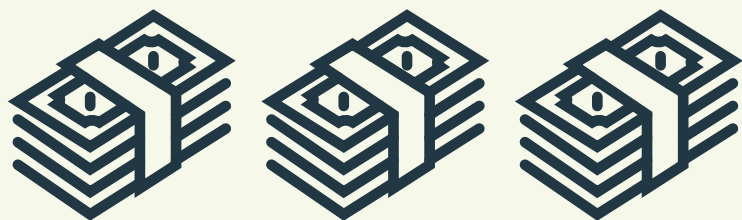
Если вы бросите курить, когда вам: Вы сможете продлить жизнь на:

30 лет ► **10 лет**

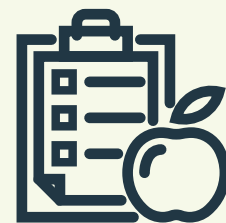
40 лет ► **9 лет**

50 лет ► **6 лет**

60 лет ► **3 года**



Человек, выкуривающий в среднем одну пачку сигарет в день, может сэкономить примерно 3000 долларов в год. (Не говоря уже об экономии на потенциальных расходах на медицинскую помощь в будущем!)



Человеку с диабетом, который распрощается с курением, станет намного легче контролировать уровень сахара в крови, и его здоровье практически сразу улучшится.



Через 10 лет после отказа от курения вдвое снижается риск развития рака легких.

штата Орегон. Вам также могут выслать бесплатные пластыри и жевательную резинку. Позвоните по номеру 1-800-QUIT-NOW, отправьте сообщение со словом READY на номер 200-400 или перейдите на страницу QuitNow.net/Oregon.

SMOKEFREE
oregon