

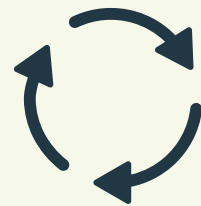
# КОЛИ ВИ КИДАЄТЕ КУРИТИ: ФАКТИ



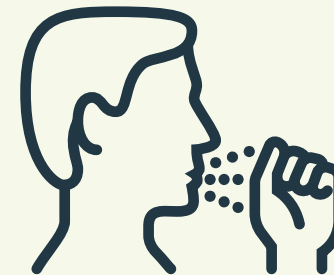
За перші 20 хвилин після кидання знижується частота серцебиття та артеріальний тиск.



Протягом 12 годин після кидання знижується рівень окису вуглецю у крові.



З другого до дванадцятого тижня покращується циркуляція та підвищується об'єм легенів.



Кашель і задишка зменшуються у період з першого по дев'ятий місяць.



Відмова від куріння продовжує життя:

Якщо кинути у віці:

**30**  
років



Ви повернете собі:

**10**  
років життя

**40**  
років



**9**  
років життя

**50**  
років



**6**  
років життя

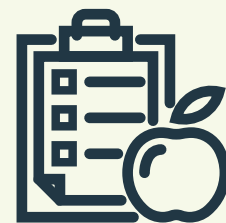
**60**  
років



**3**  
років життя



Людина, яка викурює в середньому одну пачку цигарок на день, заощадить приблизно \$3000 на рік. (І сюди навіть на включені зекономлені витрати на можливе майбутнє лікування, якого ви уникнете!)



Якщо ви хворієте на діабет та припините курити, ваше здоров'я миттєво покращиться, тому що вам стане набагато легше контролювати рівень цукру у крові.



За 10 років після відмови від куріння ваш ризик захворіти на рак легенів скоротиться на половину.

Звернення по підтримку підвищать ваші шанси успішно й назавжди відмовитися від тютюну. Скористайтеся безоплатною допомогою, яку пропонує Oregon Tobacco Quit Line. Вони також можуть надіслати вам безоплатні пластири та жувальну гумку. Зателефонуйте за номером 1-800-QUIT-NOW, надішліть смс-повідомлення зі словом «READY» на номер 200-400 або завітайте на [QuitNow.net/Oregon](http://QuitNow.net/Oregon).

SMOKEFREE  
oregon