КИДАЙ КУРИТИ!

Починай відновлюватися

Протягом 20 хвилин:
нормалізується кров'яний тиск та пульс

Через 12 годин:
знижується вміст чадного газу у крові до норми

Протягом 24 годин:
майже весь нікотин виводиться з організму

Через 1 тиждень:
покращуються відчуття смаку та запаху

Через 3 місяці:
об'єм роботи легень збільшується до 30%

Протягом 9 місяців:
зменшується кашель та задишка

Через 12 місяців:
можете заощадити близько 23 тис. грн., якщо раніше викурювали пачку сигарет на день

Через 1 рік:
ризик розвитку ішемічної хвороби серця знижується вдвічі, порівняно з курцями

Через 5 років:
ризик інсульту скорочується до рівня тих, хто ніколи не курив

Через 10 років:
наполовину зменшується ризик розвитку раку легень, порівняно з курцями

СЕРВІС З НАДАННЯ ДОПОМОГИ У ПРИПИНЕННІ КУРІННЯ

Фінансується в рамках гуманітарної допомоги Європейського Союзу

International Medical Corps
Міжнародний Медичний Корпус

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

Дисклеймер: Фінансується Європейським Союзом. Проте висловлені погляди та думки належать лише автору(ам) і не обов'язково відображають погляди Європейського Союзу чи Європейської Комісії. Ні Європейський Союз, ні грантодавець не можуть нести за них відповідальність.

stopsmoking.org.ua