

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



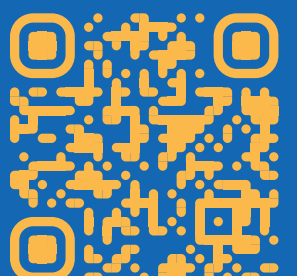
Фінансується в рамках
гуманітарної допомоги
Європейського Союзу



International
Medical Corps
Міжнародний Медичний Корпус



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



stopsmoking.org.ua

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.