ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ ИМЕНИ В.Р. БОЯНОВОЙ

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

ПРОЙДИТЕ БЕСПЛАТНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ ИЛИ ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

**УЛ. ЖЕРДЕВА, 100,
УЛ. СОВЕТСКАЯ, 32Б
ТЕЛ: 377-300, ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ:
ПОЛИС ОМС, ПАСПОРТ**

ПОРА БРОСИТЬ КУРИТЬ

Отказавшись от курения, вы снижаете риск развития инфаркта и инсульта на 50%

КАЖДЫЙ ВТОРОЙ КУРИЛЬЩИК ХОЧЕТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПАГУБНОЙ ПРИВЫЧКИ

ОЦЕНИТЕ ВАШЕ ЖЕЛАНИЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ:

0____1____2____3____4____5____6____7____8____9____10 | **Чем выше балл, тем больше вы готовы к изменениям**

НЕ помогают бросить курить

устройства доставки никотина (вейпы, айкосы, электронные сигареты и др.). ПОЧЕМУ?

- **При их использовании** никотин продолжает поступать в организм и зависимость от него сохраняется.
- **Пропилен и химические вещества**, которые добавляют в электронные устройства, оседают в легких, разрушая легочную ткань.
- **Риск развития рака** легких и хронического обструктивного бронхита при использовании электронных устройств доставки никотина такой же, как при курении.

бросаемкурить.рф • takzdorovo.ru

Так здорово.
Портал о вашем здоровье

Помогают бросить курить:

#дышисвободно

ЛИЧНОЕ ЖЕЛАНИЕ И ВОЛЯ – залог успеха в отказе от курения.

ПОМОЩЬ ВРАЧА – вместе со специалистом отказаться от курения легче. Обратитесь за помощью в кабинет по отказу от курения в поликлинике по месту жительства, центр здоровья или к своему лечащему врачу. Позвоните на Всероссийскую линию помощи по отказу от курения: **8 800 200 0 200.**

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ешьте больше овощей и фруктов (не менее 400 г в день), рыбу, молочные продукты. Ограничьте мучную, жирную, жареную пищу.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ – до **2 литров** чистой воды в день (30-40 г на 1 кг веса). Это поможет поддержать работу кишечника и избежать запоров.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – посещайте тренажерный зал, делайте зарядку, больше ходите пешком. Старайтесь делать не менее **10 тысяч шагов** в день.