



## От курения я чаще болею!

Курящие в 2-3 раза чаще подвержены простудным заболеваниям.



## Я хочу жить дольше!

Каждая сигарета сокращает мою жизнь на 5.5 мин. Если ты начал курить до 20 лет, то можешь умереть от рака лёгких, заболеваний сердца и др. заболеваний.



## Если ты куришь - у тебя неприятно пахнет изо рта!

Скажи нет курению и у тебя будет свежее дыхание и больше друзей.



## Курение - это не классно!

У курящих меньше запас жизненных сил. Поэтому известные спортсмены не курят.



## Не трать зря деньги!

Когда ты попадёшь в зависимость от табака, то будешь тратить всё больше и больше денег на покупку сигарет!



## Давай сохраним нашу планету чистой!

Куря, ты разрушаешь экологию планеты! Сигаретный дым загрязняет воздух, которым мы дышим, а для изготовления сигарет и сигаретных пачек вырубаются всё больше и больше деревьев!



# СКАЖИ

# НЕТ!



# КУРЕНИЮ

ГБУЗ «КУЗБАССКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

Большинство людей, начиная курить, думают, что они смогут бросить в любой момент. Но в сигарете содержится наркотик - никотин. Несколько сигарет - и ты уже на крючке.

## Скажи НЕТ курению!

Когда ты говоришь нет, это значит ты говоришь нет более чем 4000 ядам, которые находятся в сигаретном дыме, такие как:

- **АММИАК** используется в химчистках
- **МЫШЬЯК** белый яд
- **УГАРНЫЙ ГАЗ** содержится в выхлопных газах машин
- **ЦИАНИД** используется в газовых камерах
- **НИКОТИН** используется для убийства насекомых
- **СМОЛА** используется при асфальтировании дорог
- **РАДИОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА** используются в ядерном оружии



## Скажи НЕТ болезням!

Эти яды могут вызывать серьезные заболевания

И даже раковые заболевания

Заболевания лёгких и бронхов

Рак ротовой полости и пищевода

Нарушения в работе сердца даже в молодом возрасте

Рак лёгких

Язву желудка

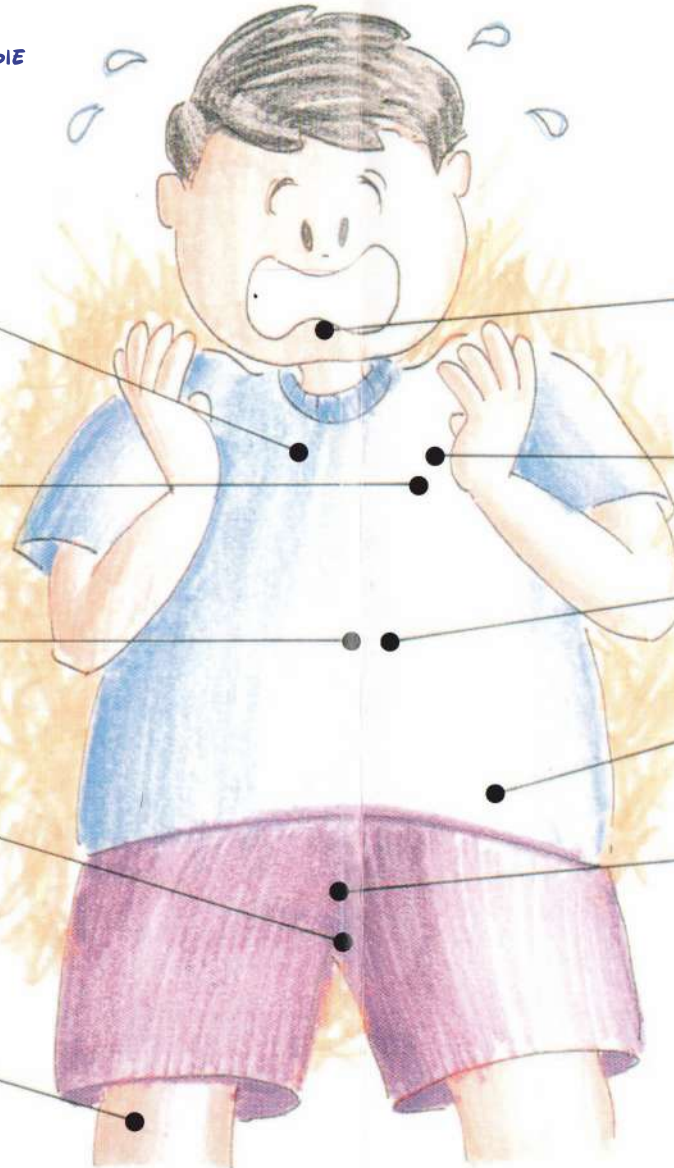
Рак желудка и поджелудочной железы

Различные половые нарушения, даже импотенцию

Рак почек

Нарушение кровотока в ногах и даже гангрену

Рак мочевого пузыря



Поэтому скажи курению НЕТ сейчас!