МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЗ «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

ЕСЛИ ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ,

ТО ЧЕРЕЗ...

- **1 час** — *Нормализуется пульс и давление*
- **8 часов** — *Приходит в норму содержание углекислого газа и кислорода в крови*
- **48 часов** — *Восстанавливаются нервные рецепторы (вкус и обоняние)*
- **72 часа** — *Увеличивается жизненная емкость легких*
- **2 недели** — *Улучшается цвет кожи, проходит кашель*
- **1 год** — *На 50% уменьшается риск развития ишемической болезни сердца*
- **5 лет** — *Риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний снижается до уровня некурящих*
- **10 лет** — *Риск смерти от рака снижается до уровня некурящих*

ЦЕНИТЕ КАЖДУЮ МИНУТУ СВОЕЙ ЖИЗНИ!

Могилев, 2024

Тираж 200 экземпляров