



Одновременное **использование никотина и алкоголя** воздействует на одни и те же центры нервной системы, **способствуя усилению пьянящего эффекта**

Алкоголизм, курение наносят непоправимый вред самому человеку, семье, коллективу





Не думайте, что сигареты с пониженным содержанием смолы и никотина безопаснее или лучше для вас

Информация на пачках о количестве смолы и никотина не обязательно отражает это количество. Люди курят иначе (глубже вдох, чаще затяжка), чем это делает курительное оборудование, используемое в ходе тестирования





**Табак опасен в любой форме
и под любой маской.**

**«Пассивное курение»
увеличивает риск заболеваний
у некурящих.**

ПРИ ВЫКУРИВАНИИ ОДНОЙ СИГАРЕТЫ:

- 25% компонентов табака сгорают
- 25% проходят через лёгкие
- 50% попадают в атмосферу






*«Не пейте вина, не огорчайте
сердце табачищем – и проживёте
столько, сколько жил Тициан*»*

— академик Иван Петрович Павлов

*Тициан — итальянский живописец Высокого и Позднего Возрождения, прожил 99 лет и умер от чумы





АЛКОГОЛЬНАЯ И НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТИ:

- провоцируют отдельно друг от друга развитие не только заболеваний, но и усиление зависимости

- являются лидерами среди различных причин смертности

Отказ от вредных привычек помогает улучшить качество жизни и защитить от преждевременной смерти, инфаркта, инсульта, тяжёлой инвалидности

«Выбери жизнь, свободную от вредных привычек.
Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также
болезнь образа жизни» (Демокрит)





**Прежде чем укрепить здоровье —
перестаньте ему вредить.**

Откажитесь от курения и алкоголя,
они несовместимы со здоровым
образом жизни





10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ



Международная акция 7 апреля 2024

Ходьба – самый доступный, физиологический и естественный способ повышения физической активности, отвечающий принципу «Здоровье для всех!»

**РЕГИСТРАЦИЯ НА САЙТЕ ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ –
WWW.LIGAZN.RU**



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



Поделись информацией
с друзьями и близкими

