



**Откажись**

**ОТ  
ТАБАКА**

Каждый курильщик может получить прибавку к своему бюджету **до 25 тысяч рублей в год**, отказавшись от курения (примерно такую сумму в среднем тратит курящий на сигареты в течение года).



## Плюсы при отказе от курения:



**Через 20 минут** после прекращения курения снижается частота сердечных сокращений



**В течение 12 часов** нормализуется содержание оксида углерода в крови



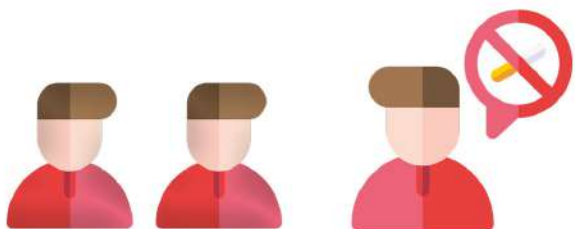
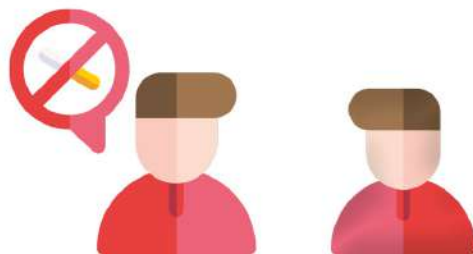
**В течение трех недель** нормализуется функция легких



**На 50%** сокращается риск инфарктов и инсультов

**КАЖДЫЙ ВТОРОЙ**

**курильщик хочет отказаться  
от вредной привычки.**



**КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ**

**пытался бросить курить.**

**Вы можете получить помощь в отказе  
от курения по бесплатному  
федеральному телефону:**

**8 800 200 0 200**

**и на сайте:**

**бросаемкурить.рф**

# Вейп вреден также как сигареты



**ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ЭЛЕКТРОННЫХ ПРИБОРОВ** доставки никотина (вейпов, айкосов и электронных сигарет) никотин продолжает поступать в организм, оказывая пагубное действие на здоровье. Поэтому переход от сигарет на изделия нагреваемого табака не означает отказ от курения.



**В ПАРЕ ВЕЙПА** содержатся канцерогенные вещества, а сам пар вызывает ожог дыхательных путей.



**ДИАЦЕТИЛ**, содержащийся в паре, вызывает хрупкость легочной ткани.



**ОКРУЖАЮЩИЕ** с паром от вейпа также получают вредные вещества.

---

Электронные приборы доставки никотина попадают под действие ФЗ № 15 от 23.02.2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Это запрет на рекламу, продажу или помощь в приобретении несовершеннолетним, употребление в общественных местах.

**Штраф от 1,5 тыс. руб.**

---