

**ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»**

**ФГБОУ ВО ИВГМА МИНЗДРАВА РОССИИ
ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ «КАРДИОГВАРДИЯ»**

31 мая

Всемирный день

без табака



**Ежегодно во всем мире 31 мая в рамках борьбы с курением
проводится международная акция –
Всемирный день без табака.**

**Как день, свободный от дыма табака, этот праздник
был установлен в 1988 году решением ВОЗ.**

**По данным статистики курильщиками является
больше половины мужского населения нашей планеты
и примерно одна четверть женского.**

**Ежегодно от причин, возникающих от потребления табака,
умирают до 300 тысяч человек по всему миру.**

**Россия занимает лидирующее место в списке стран
по числу курильщиков.**

Помните, что отказаться от табака не поздно никогда.

Если Вы курите, то прекратите это делать сегодня же!

- Уже на следующий день нормализуется содержание кислорода в крови.**
- Уже на следующий день исчезнет неприятный запах от кожи, волос и при дыхании.**
- Через 2 дня усилится способность ощущать вкус и запах.**
- Через неделю улучшится цвет лица.**
- Через месяц значительно снизится утомляемость.**
- Вскоре исчезнет головная боль по утрам и перестанет беспокоить кашель.**
- Через год риск появления у Вас коронарной болезни снизится в половину.**
- Через 5 лет начнет снижаться вероятность смерти от рака лёгких, а через 15–20 лет она станет не выше, чем у тех, кто никогда не курил.**

**Если Вы не уверены в своих силах самостоятельно отказаться от курения, обратитесь в
Центр здоровья ОБУЗ «Кардиологический диспансер» (г. Иваново, ул. Советская, д. 28)**

Режим работы: пн.-пт.: 08.00.-20.00., сб.: 09.00.-15.00. Тел.: (4932)30-18-64