

«Підлітки представляють собою завтрашній день сигаретного бізнесу ...»

* витяг «Compaing for Tobacco-Free Kids» Philip Morris International



Ви дійсно можете кинути курити в будь-який момент?

А може цей момент вже настав...

Привожні симптоми

- Постійний кашель або покашлювання
- Відходження мокротиння з домішками крові
- Затяжні хвороби органів дихання
- Птоз / Міоз / Енофтальм
- Пальці «барабанні палички»
- Нігтьова пластина виду «часових скелець»

- Будь-які плями, набряк, ущільнення
- Виразки в роті, що кровоточать
- Зміна кольору слизової оболонки

- Зміна голосу
- Наростаюча захриплість
- Афонія (повна втрата голосу)

- Відчуття болю, ущільнення в залозі
- Ущільнення лімфатичних вузлів

- Переміжна кульгавість
- Зміна кольору шкіри стоп, нігтів
- Пітливість, мерзлякуватість кінцівок
- Постійна присутність «мурашок»
- Випадіння волосся в ділянці гомілки

Рак легені

Рак ротової порожнини

Рак горла

Рак молочної залози

Хвороба Бюргера



Перед тим, як Ви зробили вибір викурити першу сигарету, Вас обрали тютюнові компанії. Щобто, Ви курите тому, що обрали Вас, а не Ви

Позбався від залежності

Steps toward the goal



STEP 1: *Постав мету*

STEP 2: *Будь готовий – це буде важко*

STEP 3: *Зазделегідь склади і підготуй свій раціон*

NB! Куріння пригнічує відчуття голоду, тому подбай про те, чим будеш «заїдати перекур». Шерпіти відчуття голоду не варто, адже це збільшить стрес. Краще віддати перевагу овочам і фруктам, вживати достатньо рідини

STEP 4: *Домовся з друзями та рідними про підтримку*

STEP 5: *Але будь готовий – не всі в тебе повірять*

STEP 6: *Заплануй нове хобі, займи свій вільний час*

STEP 7: *Придумай заохочення за свої майбутні успіхи*

STEP 8: *Примайся перші 10-15 дів, далі настане полегшення, здоровий сон, приплив бадьорості*



Keep calm and Quit smoking
Never give up