

**Что
случится,
когда Вы
докурите
последнюю
сигарету:**

1

Через 20 минут после последней сигареты артериальное давление придет в норму и восстановится сердечный ритм

2

Через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови

3

Через 48 часов усилятся способность ощущать вкусы и запахи. Еда и ароматы приобретут новые краски

4

Через неделю станет легче дышать, исчезнет неприятный запах от кожи, волос и при выдохе

5

Через полгода улучшатся физические показатели. Вы почувствуете желание физических нагрузок

6

Через год риск развития коронарной болезни сердца снизится наполовину, по сравнению с курильщиками

7

Через 5 лет снижается риск заболеть раком легких

(4942) 45-01-35
г. Кострома, ул.Ленина, 151
срр@ipu.dzo-kostroma.ru
ok.ru/zdorovaya.kostroma/
vk.com/zdorovaya_kostroma



ФГБУЗ «Центр федеральной профилактики табакокурения»



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

