**Памятка о вреде курения: коротко и по существу**

Предлагаем вам кратко ознакомиться и показать близким людям этот небольшой список фактов. Он представляет собой **Памятку о вреде курения**и может

оказаться очень полезным в определенных ситуациях.

- В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это прямиком попадает в организм курящего.

- Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.

**-**Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.

- Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.

- Сердце человека, зависимого от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.

*-*Со   временем   никотин   серьезно   поражает   пищеварительную   систему, провоцируя язву.

 - Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух, работоспособность, резкое снижение умственных способностей детей.

**-**В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.

**-**Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.

И это самый минимум того, что можно поместить в памятку о вреде курения. Мы надеемся, что эти сведения окажутся полезными и в очередной раз напомнят людям о необходимости как можно скорее избавиться от никотиновой зависимости.

ПОМНИТЕ!

**Табак и здоровье - несовместимы! Никотин - наркотический яд! Курить - здоровью вредить!**

- Все подробности: https://kamgov.ru/emr/news/pamatka-o-vrede-kurenia-korotko-i-po-susestvu-12348