

## 31 мая - Всемирный день без табачного дыма

Все знают, что курение вредно и, тем не менее, огромное число людей курит.

Главная причина – большинство из нас просто не ведают насколько губительна эта привычка, насколько велики потери от нее для каждого из нас в отдельности и для большинства в целом.

Вот только некоторые научно доказанные данные:

- Табак повинен в одной трети всех смертей от рака.
- Табак является главной причиной смерти в связи с болезнями сердца, инсультом и хроническими заболеваниями легких.
- У некурящих, работающих или находящихся в одном помещении с курильщиками, риск заболевания раком легкого повышен на 34%, сердечно-сосудистыми заболеваниями на 50%.

В настоящее время в мире от болезней, связанных с курением, ежегодно умирает 3 миллиона человек. Более половины из них уходят из жизни в возрасте 35-69 лет, теряя в среднем 23 года жизни.

Всемирный день без табачного дыма – это одно из наиболее популярных антикурительных мероприятий уже много лет отмечаемых в ряде развитых стран ежегодно 31 мая. В этот день миллионы курильщиков добровольно на один день или более отказываются от курения, уменьшая зло табака. Любой курильщик может принять в нем участие.

В этот день отказавшись на 24 часа от курения Вы получаете возможность:

- ~прожить одни сутки дыша воздухом без ядовитого табачного дыма;
- ~проверить свои силы против пагубной привычки;
- ~сделать попытку освободиться от курения навсегда;
- ~помочь одолеть эту привычку, хотя бы на один день, вашему курящему другу или близкому человеку.

Используйте свой шанс очиститься, хотя бы на одни сутки, от ядов табака и укрепить свое здоровье и здоровье Ваших близких.

### СОВЕТЫ КУРИЛЬЩИКУ ДЛЯ ВОЗДЕРЖАНИЯ ОТ КУРЕНИЯ

1. Уберите с глаз пепельницы, спички, сигареты и все, что может напомнить о курении.
2. Запаситесь карамелью, семечками, жевательной резинкой, ломтиками яблока или моркови, чтобы брать их в рот при появлении желания курить.
3. Пейте больше жидкости, исключая алкоголь и кофе.
4. Сообщите окружающим, что Вы не курите в этот день.
5. При появлении сильного желания закурить, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на 10 секунд, потом выдохните.
6. Используйте физические упражнения для снятия напряжения.
7. Приглашайте в компанию для отказа от курения своих друзей.



## 31 мая Всемирный день без табака