



куріння

Ключові факти

- Вживання тютюну визнано основною причиною серцево-судинних захворювань, передчасної смерті та інвалідності в усьому світі
- До 2030 року вживання тютюну щороку буде спричиняти понад 7 мільйонів смертей.
- Куріння є причиною 12% смертей від серцево-судинних захворювань у всьому світі
- Тютюн викликає сильну залежність. Він вбиває до половини своїх користувачів.
- Всі тютюнові вироби містять небезпечні хімічні речовини, не тільки сигарети.
- Куріння також шкодить оточуючим, особливо подружжю та дітям.

Фактори впливу

Між іншим:

- Низький рівень доходу
- Психічні розлади
- Безробіття
- Низький рівень освіти
- Складні сімейні обставини

Переваги відмови від куріння

Люди, які кинули палити...

- зменшити ризик захворювання/смерті від серцево-судинних захворювань
- є гарним зразком для інших
- також захищає здоров'я інших
- Економія грошей

Як кинути палити?

- Дотримуйтесь звички, уникайте провокуючих факторів куріння.
- Дізнайтеся про шкоду куріння.
- Зверніться за підтримкою до родини, друзів або інших.
- Знайдіть замітники, сплануйте альтернативи.
- Встановіть ціль для заощадження грошей, які ви заощадите, кинувши палити.

