# Объяви свой дом "зоной свободной от табачного дыма"

**Перестань курить в присутствии детей дома и в автомобиле**

**Расскажи детям о преимуществах отказа от курения**

**Проси других не курить рядом с твоими детьми**

####  Когда ты бросил курить…

* **Через 8 часов –**нормализуется содержание кислорода в крови
* **Через 2 суток –**усилится способность ощущать вкус и запах
* **Через неделю –**улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, изо рта
* **Через месяц –** станет легче дышать, пройдут утомление, головная боль, перестанет беспокоить кашель
* **Через полгода –**пульс станет реже, начнете быстро бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок
* **Через 1 год –** риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину
* **Через 5 лет –** уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку сигарет в день

## ****Добро пожаловать в свободный от дыма дом!****