

**ВЫ БУДЕТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ  
И КРАСИВЕЕ, ЕСЛИ ПЕРЕСТАНЕТЕ  
КУРИТЬ**

**Через год после отказа от курения:**

- риск развития сердечно-сосудистых заболеваний снижается почти вдвое;
- восстановятся обоняние и вкус;
- артериальное давление и пульс придут в норму;
- улучшится циркуляция крови в руках и ногах;
- восстановятся защитные системы организма.

Всё это поможет вам бороться с кашлем, простудой и вирусами.

**НЕ КУРИТЕ!**



**ВЫ СОХРАНИТЕ  
ЗДОРОВЬЕ – СВОЁ  
И ОКРУЖАЮЩИХ!**

- Курить можно только в специально отведенных местах.
- Курение запрещено в учреждениях культуры, образования, здравоохранения, в общественном транспорте, магазинах, в поездах и самолетах.
- Курение при детях повышает у них риск развития никотиновой зависимости, ребенок курящих родителей может унаследовать эту вредную привычку.

**ПОМНИТЕ!**

**БЕЗОПАСНЫХ СИГАРЕТ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!  
КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ НИКОТИНОВУЮ  
ЗАВИСИМОСТЬ И УМЕНЬШАЕТ  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ**



Заказ № 491. Тираж 50 000 экз.  
Дизайн и печать типографии ООО «Фирма «Алина»»  
197101 Санкт-Петербург, ул. Мира, д. 29, лит. В

**ПАССИВНОЕ  
КУРЕНИЕ  
ОПАСНО!**



СПб ГУЗ «Городской центр  
медицинской профилактики»  
2009