

# Коллектив Лаборатории «БиоТест» информирует:

## КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ,  
ВОССТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...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, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,  
ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ



...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ  
БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ  
ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ  
ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ!

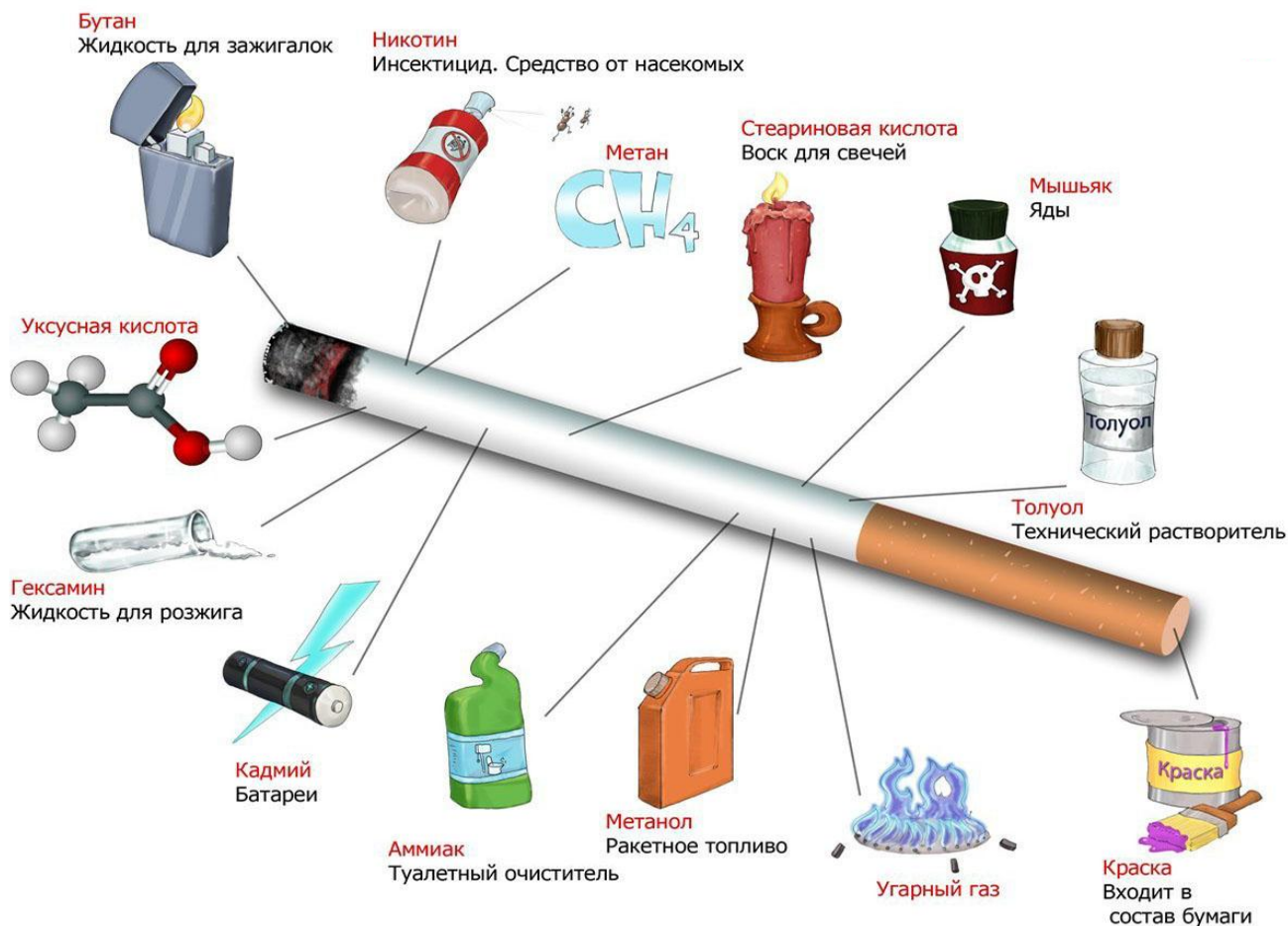
...через 10 лет

Риск рака легких снизится до уровня некурящего человека

...через 15 лет

Риск инфаркта вернется к уровню риска у некурящего человека

# Коллектив Лаборатории «БиоТест» предупреждает: БЕЗОПАСНЫХ СИГАРЕТ НЕТ!



# Коллектив Лаборатории «БиоТест» напоминает о запрете курения

## НЕЛЬЗЯ КУРИТЬ С 1 ИЮНЯ 2013 ГОДА (СТ. 12, Ч. 1) ►



**п. 1**  
На территориях и в помещениях образовательных учреждений, учреждений культуры, органов по делам молодежи, физической культуры и спорта



**п. 2**  
На территориях и в помещениях медицинских и реабилитационных учреждений, учреждений, оказывающих санаторно-курортные услуги (пансионатов)



**п. 4**  
На вокзалах, автовокзалах, в аэропортах, морских и речных портах, на станциях метро и на расстоянии меньше чем 15 метров от их входов

**п. 7**  
В помещениях социальных служб

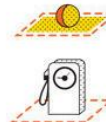


**п. 8**  
В помещениях органов государственной власти и местного самоуправления



**п. 9**  
На рабочих местах и в рабочих зонах, организованных в помещениях

**п. 10**  
В лифтах и на лестничных клетках жилых домов (т.е. в помещениях общего пользования)



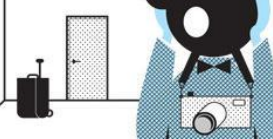
**п. 11**  
На детских площадках и пляжах

**п. 13**  
На автозаправочных станциях

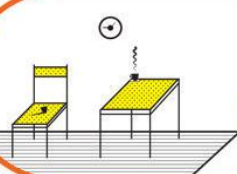
## НЕЛЬЗЯ КУРИТЬ С 1 ИЮНЯ 2014 ГОДА ►



**п. 3**  
В поездах дальнего следования, в самолетах и на пассажирских морских судах дальнего плавания



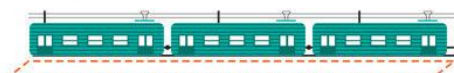
**п. 5**  
В помещениях жилищных услуг и коммунальных мест проживания, гостиницах



**п. 6**  
В помещениях, которые предоставляют бытовые и торговые услуги, на предприятиях общественного питания (кафе, рестораны), рынках и нестационарных торговых объектах

Также в соответствии с законом курение кальяна приравнивается к курению табака

**п. 12**  
На пассажирских платформах поездов пригородного сообщения



## МОЖНО КУРИТЬ (СТ. 12, Ч. 2) ►



**п. 1**  
В своей квартире или машине (в т.ч. на балконе)



**п. 2**  
У подъезда (если региональными властями не предусмотрены дополнительные ограничения), на платформе поезда дальнего следования или на остановке общественного транспорта

**п. 3**  
На специально отведенных для курения открытых и хорошо проветриваемых пространствах



# Коллектив Лаборатории «БиоТест»

рекомендует:

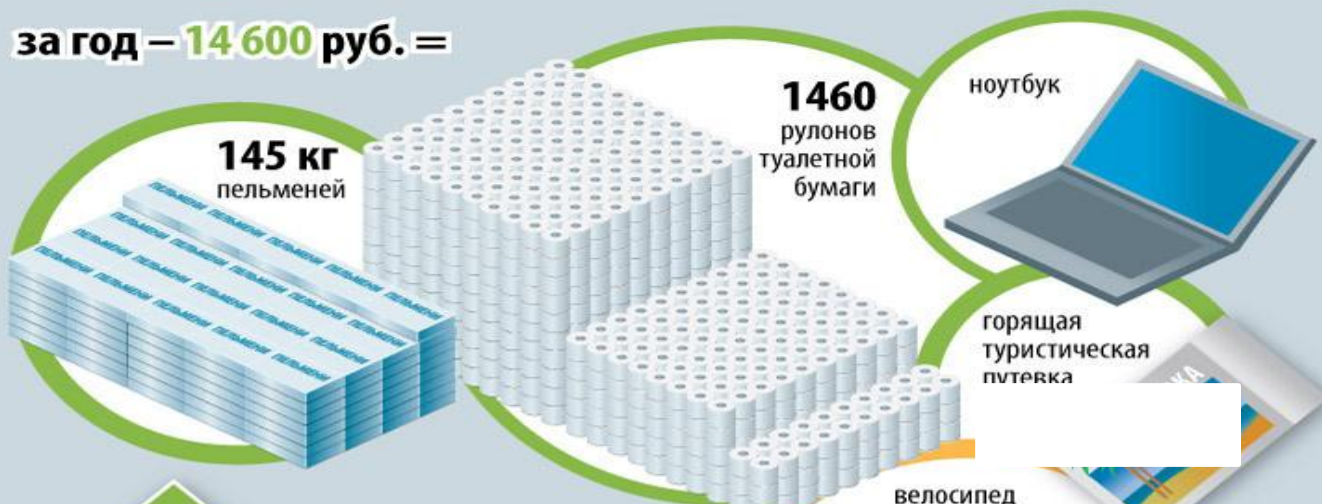
## Бросайте курить - это выгодно!

### Отказаться от сигарет и купить велосипед

Курение – привычка, опасная не только для здоровья, но и для кошелька

Человек, выкуривающий в день 1 пачку сигарет стоимостью 40 руб., может сэкономить:\*

за год – **14 600 руб. =**



за полгода – **7300 руб. =**



за месяц – **1200 руб. =**



В среднем россиянин тратит на приобретение:

- сигарет - 4% зарплаты
- хлеба (по буханке в день) – около 1,5%

\* По информации из открытых источников