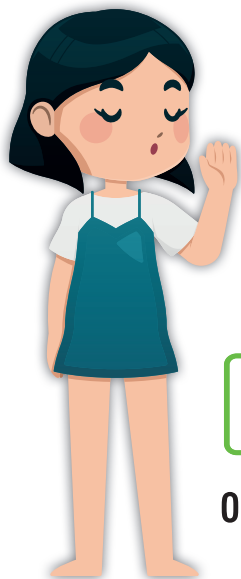




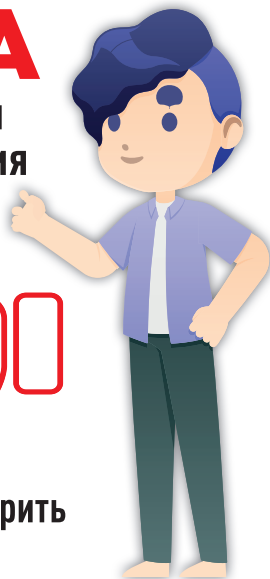
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ имени В.Р. БОЯНОВОЙ



ПАМЯТКА

КРАТКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
В ПОМОЩИ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

ВЫ КУРИТЕ?



Оцените Ваше желание бросить курить
по 10-балльной шкале:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Чем выше балл, тем больше вы готовы к изменениям)

По статистике каждый **ВТОРОЙ** курильщик
ХОЧЕТ ОТКАЗАТЬСЯ от пагубной привычки,
каждый **ТРЕТИЙ** хоть раз пытался бросить курить.

Вы можете получить в личный бюджет
ДО 25 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ ежегодно, сумму, которую в среднем
ТРАТИТ курильщик на свою вредную привычку В ГОД.

**ПОМНИТЕ, ЧТО, ОТКАЗАВШИСЬ ОТ КУРЕНИЯ,
ВЫ СНИЖАЕТЕ РИСК ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА НА 50 %.**

**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ УЛУЧШАЕТ ТЕЧЕНИЕ
ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.**



Телефон Центров здоровья
в Улан-Удэ: 8 (3012) 377-300

ОТКАЗАВШИСЬ ОТ КУРЕНИЯ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ СИНДРОМА ОТМЕНЫ:

- **ЕШЬТЕ** больше овощей и фруктов (не менее 400 г в день), рыбу, молочные продукты.
- **ОГРАНИЧЬТЕ** мучную, жирную и жареную пищу.
- **СОБЛЮДАЙТЕ** питьевой режим – пейте не менее **2 ЛИТРОВ** воды в день, что помогает поддержать работу кишечника и избежать запоров.
- **БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ**, посещайте тренажерный зал, делайте зарядку, ходите пешком, старайтесь делать не менее **10 ТЫСЯЧ ШАГОВ** в день. Физическая активность помогает не только быть в тонусе, но и получать положительные эмоции. **ДВИЖЕНИЕ И СОН** – ваши незаменимые помощники в борьбе со стрессом.



Бесплатный телефон помощи в отказе от курения **8 800 2000 200**,
информационный сайт **бросаемкурить.рф**.

Телефон кабинета помощи по отказу от курения _____