Республиканская антитабачная информационно-образовательная акция, приуроченная ко дню некурения, проходит в республике с 17 по 24 ноября 2022 года

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения. Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку:

- через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
- через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;
- через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль;
- через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;
- через 1 год вдвое снижается риск смерти от ишемической болезни сердца.

Source URL: *https://www.xn--b1akbcqh2a7i.xn--90ais/node/8178*