



**ПОЛЕЗНО —**  
бросить курить

---

маскировать —  
БЕСПОЛЕЗНО

# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

для тех,  
кто хочет  
бросить  
курить

1

2

3

4

5

6

7

**ИЗБЕГАЙТЕ** скуки и безделья - в эти моменты хочется закурить. **НАЙДИТЕ** занятие, которое вам нравится и сможет вас отвлечь.

**НАЙДИТЕ**, чем занять руки. Захотелось курить или просто выдалась свободная минутка? **ВОЗЬМИТЕ** в руки маленький резиновый мячик, кубик Рубика или эспандер.

**ИМЕЙТЕ ПРИ СЕБЕ** леденцы или любые медленно рассасывающиеся конфеты.

Если вы всегда курите за чашкой кофе - **МЕНЯЙТЕ** привычки, пейте чай.

**НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ** алкоголь, пока бросаете курить.

**ПЕЙТЕ** больше жидкости (вода, чай, морсы и пр.), чтобы более активно выводить мокроту из организма.

Регулярно **ОТМЕЧАЙТЕ** свои успехи в отказе от курения и **ГОВОРИТЕ** себе о положительных изменениях: от вас и вашей одежды больше не пахнет дымом, дыхание свежее, зубы перестают накапливать желтый налет, проходит кашель курильщика и т.д.

# ПОМНИТЕ!

Вы не один бросаете курить в этот момент!

Не вы первый, не вы последний –  
каждый год бросают курить  
миллионы людей на Земле!

Бросают, чтобы больше никогда  
не прикоснуться к сигарете.

И у них это получается.

Получится и у вас!

За поддержкой вы можете обратиться  
в Школу помощи бросающим курить.

Подробности узнайте прямо сейчас  
у вашего врача.

[www.profilaktica.ru](http://www.profilaktica.ru)

**ЕКАТ  
ЕРИН  
БУРГ**



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Администрация г.Екатеринбурга

**УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

