

ЗАПАЛИ ЕДНА...
романтична свещ



ИЗБЕРИ ЛЮБОВТА
СЪС СИГУРНОСТ ИМА ПО-ПРИЯТЕН АРОМАТ

ЗНАЕТЕ ЛИ ВСИЧКО ЗА ВРЕДАТА ОТ ТЮТЮНОПУШЕНЕТО?

В тютюна се съдържат редица вредни химически вещества. 40 от тях са с установен канцерогенен ефект и със сигурност във времето оказват своето категорично вредно въздействие върху здравето.

На контрол подлежат следните съставки на цигарите, с висока токсичност:

• **НИКОТИН** • **КАТРАНИ** • **ВЪГЛЕРОДЕН МОНООКСИД**

ЗНАЕТЕ ЛИ ЧЕ: Ако прекарате само един час в помещение, в което се пуши и е без вентилация, все едно че сте изпушили една цигара - токсичните вещества, които сте погълнали без да сте пушач са точно толкова колкото поглъщат пушачите.

РИСКЪТ ОТ РАЗВИТИЕ НА ЗАВИСИМОСТ ЗАВИСИ ОТ:
ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТТА НА ПУШЕНЕ, ДЪЛБОЧИНАТА НА ИНХАЛАЦИЯТА,
СЪДЪРЖАНИЕТО НА НИКОТИН И КАТРАНИ В ЦИГАРИТЕ,
ВЪЗРАСТТА НА ПРОПУШВАНЕ, ТИПЪТ НЕРВНА СИСТЕМА

ЦИГАРИТЕ С ФИЛТЪР

За да постигне желания ефект, човекът който пуши цигари с филтър несъзнателно:
ВСМУКВА ПО ДЪЛБОКО, ВСМУКВА ПО-ЧЕСТО, ИЗПУШВА ПОВЕЧЕ ЦИГАРИ

ДОБАВКИТЕ В ЦИГАРИТЕ (т. Наречените **АДИТИВИ**) Увеличават вероятността от пристрастяване. По своята същност това са ароматни вещества, омекоцитители, някой видове захари и др. Всички те могат да се обединят, като група вещества, които усилват приятните усещания при пушенето и по този начин допринасят за привикване!



Информация, помощ и подкрепа за отказване от тютюнопушене може да получите в Консултативния кабинет за преодоляване на тютюневата зависимост в Столична РЗИ, София, ул. "Враня" 20, тел.: 832 81 57 и 8130474, e-mail: director_pbpz@srzi.bg, web: www.srzi.bg