



**Что  
случится,  
когда Вы  
докурите  
последнюю  
сигарету:**

**1**

**Через 20 минут** после последней сигареты артериальное давление придет в норму и восстановится сердечный ритм

**2**

**Через 8 часов** нормализуется содержание кислорода в крови

**3**

**Через 48 часов** усилится способность ощущать вкусы и запахи. Еда и ароматы приобретут новые краски

**4**

**Через неделю** станет легче дышать, исчезнет неприятный запах от кожи, волос и при выдохе

**5**

**Через полгода** улучшатся физические показатели. Вы почувствуете желание физических нагрузок

**6**

**Через год** риск развития коронарной болезни сердца снизится наполовину, по сравнению с курильщиками

**7**

**Через 5 лет** снижается риск заболеть раком легких

(4942) 45-01-35

г. Кострома, ул.Ленина, 151  
cmp@lpu.dzo-kostroma.ru  
ok.ru/zdorovaya.kostroma/  
vk.com/zdorovaya\_kostroma



ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики Костромской области»



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



МИНЗД