На территории Республики Беларусь с 31 мая по 21 июня 2020 года будет проводиться Республиканская антитабачная акция «Беларусь без табака».

Курение - социальная проблема, как для курящей, так и для некурящей части общества. Для первой – проблема бросить курить, для второй – избежать влияния курящих и не «заразиться» их привычкой, тем самым сохранить свое здоровье.

Пагубная привычка убивает каждого десятого человека.

**Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут.**

В состав табачного дыма входит около 3000 химических веществ, способных повреждать живые ткани. Особо следует отметить: табачный деготь, который образуют смолы и родственные им соединения; никотин; высокотоксичные соединения и газы; окись углерода, аммиак, синильную кислоту; окись азота и другие.

Курение сокращает ожидаемую продолжительность жизни на 5-7 лет по сравнению с некурящими людьми, меняет цвет лица, способствует преждевременному появлению морщин. У курильщика желтеют зубы, изо рта появляется неприятный запах, грубеет голос. От вещей курящего человека постоянно пахнет табаком.

**Каждый человек может жить лучше и дольше, соблюдая простые принципы профилактики табакокурения!**

**Откажись от курения! Выбери здоровый образ жизни!**