**CПАСИБО, ЧТО НЕ КУРИТЕ!**

**ВЫБОР МЕЖДУ СИГАРЕТОЙ И КАЛЬЯНОМ – ЭТО ВЫБОР МЕЖДУ РАКОМ ЛЕГКОГО И СЛАБОУМИЕМ.**

**Евгений Брюн, главный нарколог Минздрава РФ**

***НИКОТИН:***

- Чрезвычайно сильный яд, по токсичности не уступает синильной кислоте.

- В малых дозах действует на нервную систему возбуждающе, в больших – вызывает ее паралич: остановку дыхания, прекращение работы сердца.

- При многократном употреблении формируется никотинизм – хроническое отравление, в результате которого снижаются память и работоспособность.

***РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТРАВЛЕНИЯ НИКОТИНОМ:***

* дрожание рук,
* сердцебиения чередуются с замираниями сердца,
* неуверенная походка,
* вегетативные реакции (бросает в жар, то в холод).

**ЕСЛИ НЕ КУРИЛ – НЕ НАЧИНАЙ!**

**ЕСЛИ НАЧАЛ – БРОСЬ!**

**ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ – ОБРАТИСЬ К ВРАЧУ!**



**БРОСИТЬ КУРИТЬ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО, НО ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ БРОСИТЕ, ТЕМ БЫСТРЕЕ ВОССТАНОВИТСЯ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ.**