

KUŘÁK VS. NEKUŘÁK

KUŘÁK



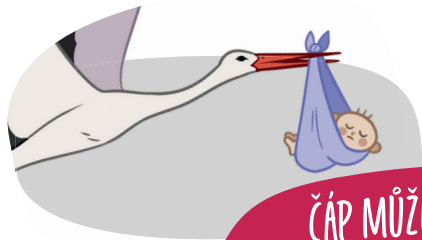
Dobrý den,
jmenuji se Linda
...

Dobrý den,
jmenuji se Leoš
...

NEKUŘÁK



ČÁP PŘINESE
ZDRAVÉ DÍTĚ



ČÁP MŮŽE PŘINĚST
NEDODNŠENÉ, NEZDRAVÉ DÍTĚ

PENÍZE NA TABÁK
= ÚVĚR NA SMRT



120 Kč / KRABÍČKA / 1 DEN
× 90 LET = 1 728 000 Kč

1 728 000 Kč

PENÍZE NA ZÁJMY
= ÚSPORA NA RADOST

NEMŮCI
A KRATŠÍ ŽIVŮT

- Rakovina hrtanu • Rakovina jícnu
- Rakovina močového měchýře
- Rozedma plic • Rakovina plic
- Žaludeční vřed • Astma
- Rakovina dutiny ústní
- Mozková mrtvice
- Infarkt myokardu
- Kornatění tepen
- Vysoký krevní tlak
- Rakovina žaludku



...a tak jsem
konečně přestal

RADOST
VE STÁŘÍ



...a těším
se na tvůj
maturitní
ples!

10 KRŮKŮ JAK PŘESTAT KOUŘIT

1. Pamatujte, že nekouřit znamená změnit svůj dosavadní způsob života!!!
2. Stanovte si pevný den, kdy přestat kouřit.
3. Svě rodině a svým spolupracovníkům, kamarádům oznamte, že již nekouříte a požádejte je, aby vás ve vašem úsilí podpořili.
4. Zničte všechny své cigarety, odstraňte popelníky, zapalovače. Nebudete je potřebovat. Doporučuje se doma intenzivně vyvětrat, vyprat záclony, koberce, vymalovat (pokud kouříte doma), vyprat oblečení.
5. Vypracujte přehled situací, při kterých obvykle kouříte, a naplánujte si, jak je zvládnete bez kouření (činnosti pro léto, zimu, déšť).
6. V den, kdy se rozhodnete přestat kouřit, vyplňte svůj čas co nejvíce. Jděte do kina, na procházku, cvičte, sejděte se s přáteli nekuřáky.
7. Vyhýbejte se společnosti kuřáků, pozor na zakouřené prostory.
8. Nenahrazujte cigarety sladkostmi. Pijte hodně tekutin, jezte ovoce a zeleninu.
9. Budete-li trpět abstinenčními příznaky (nutkavou chutí kouřit, nervozitou, neschopností soustředit se), zvažte možnost použít žvýkačky nebo náplasti s nikotinem Nicorette, které koupíte v lékárně bez lékařského předpisu.
10. O způsobu použití této žvýkačky či náplasti se poradte vždy se svým lékařem, v lékárně, v poradně pro odvykání kouření.