



Служба  
здравья



# Вы уже задумываетесь о том, чтобы бросить курить?

Поставить такую цель, обрести нужную мотивацию и веру в себя, успешно преодолеть никотиновую зависимость Вам помогут специалисты портала [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)



Бросить —  
нельзя курить: ты  
сильнее своей  
привычки

5 шагов, чтобы  
бросить курить

Узнать больше можно  
на сайте



TAKZDOROVO.RU



Подготовлено:  
ФГБУ «НИИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России



# беременность и отказ от курения – все ради здравоохранения будущего малыша

Родители, спасибо за шанс появиться на свет  
здравым!

Наступлению беременности может помешать как курение мамы, так и папы будущего малыша. Чем грозит курение до и на разных сроках беременности, каковы его последствия – на портале [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru).

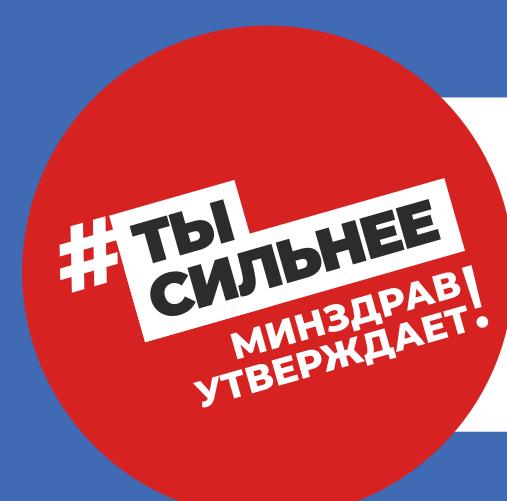


Курение  
родителей и  
здравоохранение  
детей



Беременность и курение  
– риски для здоровья  
будущего малыша

Узнать больше можно  
на сайте



TAKZDOROV.RU





Служба  
здравоохранения



## ОСТОРОЖНО, ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ!

Кто не слышал сегодня об электронных сигаретах, вейпах, системах нагревания табака? А что мы о них знаем? Насколько они опасны?

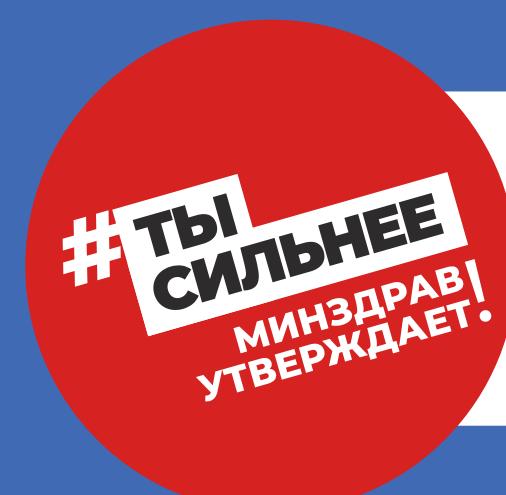


Как электронные  
сигареты убивают  
лёгкие



Электронные  
сигареты и что  
они скрывают

Узнать больше можно  
на сайте



TAKZDOROVO.RU



Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России



## уверенно – к отказу от курения

Бросить курить означает перестать быть зависимым, и это возможно! Главное — решимость, положительный настрой и вера в себя!

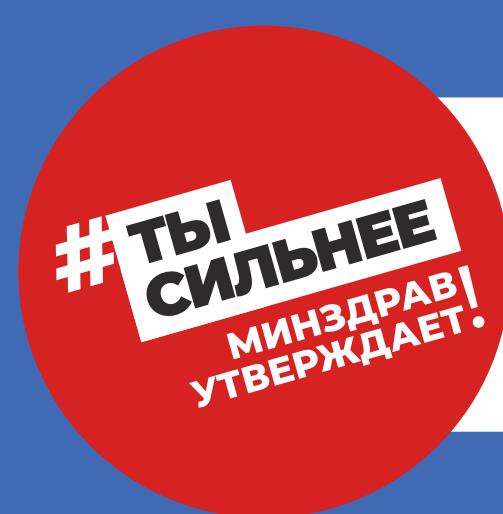


5 шагов, чтобы  
бросить курить



Откажись от  
курения для  
здорового  
сердца

Узнать больше можно  
на сайте



TAKZDOROVO.RU

