



Почему нужно бросить курить, и как это сделать?

- ◆ Курильщики подвергаются повышенному риску заражения коронавирусом, потому что постоянно прикасаются пальцами к губам.
- ◆ При заражении коронавирусом им угрожает повышенный риск развития тяжелой формы заболевания, поскольку курение угнетает работу легких.
- ◆ Чтобы уменьшить эти риски и начать более здоровую жизнь, нужно как можно быстрее отказаться от курения.

Как побороть тягу к курению: краткие советы

- ✓ Оттягивайте момент курения: не поддавайтесь вредной привычке как можно дольше.
- ✓ Дышите глубоко: сделайте 10 глубоких вдохов для внутреннего расслабления, чтобы желание курить прошло.
- ✓ Пейте воду: вода — здоровая альтернатива сигарете во рту.
- ✓ Попробуйте отвлечься: примите душ, почитайте, прогуляйтесь, послушайте музыку!

**Берегите своё здоровье!
Откажитесь от курения!**