

Формула успеха



сбалансированное
питание



активный
образ жизни



курение

Модно - быть здоровыми и красивыми!

70% курящих хотят бросить курить...

Что даёт отказ от курения?

- 1.** Улучшение самочувствия и внешнего вида.
- 2.** Экономия денежных средств.
- 3.** Экономия времени.

Только 5% из них могут сделать это самостоятельно

Почему?

Никотин, вызывает развитие зависимости.

Хотите отказаться от курения? Обратитесь за помощью:

в Школу по отказу от курения

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики», ул. Красноармейская, 68, т. 468-500

в Центры здоровья:

ОГБУЗ «Медико-санитарная часть №2», ул. Бела Куна, 3, т. 64-45-47

ОГАУЗ «Томская областная клиническая больница», ул. Ивана Черных, 96, стр.1, т. 64-39-60

ОГАУЗ «Межвузовская больница», ул. Киевская, 74, т. 55-49-81

КЛУБ никотиновой НЕ зависимости <http://www.takzdorovo.ru/31may/>

Консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака

8-800-200-0-200 (звонок для жителей России бесплатный)

Мир без табака - твой выбор!

Издано в рамках государственной программы «Обеспечение безопасности населения Томской области» (подпрограмма: «Профилактика правонарушений и наркомании»).

