

**ZABORAVITE NA CIGARETE !**

***BUDITE UPORNI I ISTRAJTE!***

**UGASILI STE CIGARETU ZAUVEK, PRODUŽILI STE ŽIVOT !**

Rasprostranjenost pušenja u Srbiji je među *najušestalijom opasnom navikom* u Evropi. Štetnost uticaja pušenja na zdravlje danas je sveobuhvatno dokazana u svetskoj nauci. Pušenje je vodeći factor rizika za razvoj hroničnih masovnih ne zaraznih oboljenja: ***kardiovaskularnih, bolesti respiratornog sistema, brojne maligne vrste tumora***, za povećanu invalidnost, pa i smrtnost.



## KAKO PRESTATI SA PUŠENJEM ?

- ✓ Donesite jasnu odluku da prestajete sa pušenjem i počnite da radite na tome !
- ✓ Uklonite sve cigarete i pepeljare iz vašeg vidokruga !
- ✓ Pijte veće količine tečnosti ali izbegavajte alkohol !
- ✓ Izbegavajte situacije koje ste vezivali za pušenje (recimo omiljena fotelja i slično)
- ✓ Ostavljajte svakog dana na stranu novac za koji bi ste kupili cigarete!
- ✓ Bavite se nekom fizičkom aktivnošću a kada nastupi kriza ispravite se, dišite duboko!



## ŠTA SE DOGAĐA KADA OSTAVITE PUŠENJE !?

- ✓ Prve efekte osetićete već posle 24 sata
- ✓ Smanjiće se nivo ugljenmonoksida i nikotina u organizmu i lakše ćete disati
- ✓ Brže ćete se penjati uz stepenice
- ✓ Vratiti će Vam se bolji osećaj za miris i ukus
- ✓ Poboľjšaćete Vaše izgledе za zdraviji i duži život
- ✓ Smanjićete rizik za donijanje infarkta, hronično opstruktivne bolesti pluća i različitih vrsta raka
- ✓ Operdelićete se za život bez duvanskog dima
- ✓ Uštedaćete vreme i novac



## UPOZNAJTE SE SA SREDSTVIMA ZA ZAMENU NIKOTINA !

Ova sredstva se kupuju u apoteci i uzimanjem, zamenjuju nikotin koji kod Vas stvara zavisnost i tera Vas da pušite.

**Ima ih u obliku flastera, žvakaćih guma, tableta, nazalnih sprejeva... (ZUBAN tbl, NICORETTE).**

Informišite se kod Vašeg farmaceuta



**BUDITE UPORNI I ISTRAJTE !**

**NEMOJTE DA POKLEKNETE !**

**OSTAVITE PUŠENJE – PRODUŽITE ŽIVOT**