

Антитабачные уравнения

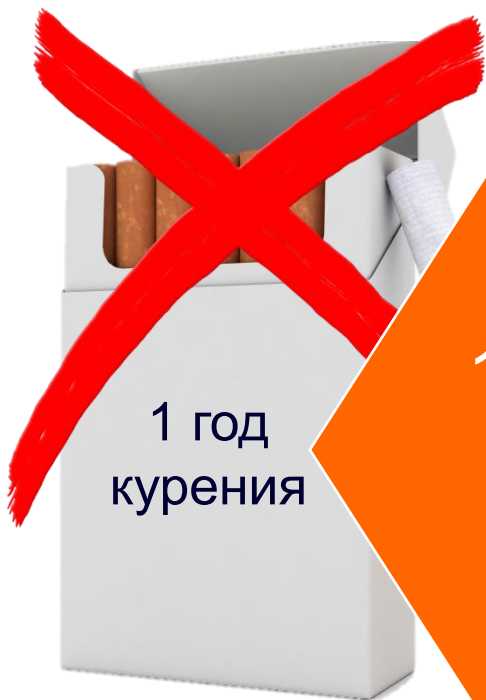
19 ноября -
День отказа от курения



www.budzdorovperm.ru



Уравнение № 1: деньги



54 750
рублей

≈

54 000
рублей

150 рублей
за пачку x
365 дней

Ежегодный
отпуск на
море



Тратьте деньги на **путешествия**,
а не на сигареты!



Уравнение № 2: время

≈ 1,5 часа
в день = 1,5 часа
в день



Перекуры:
20 раз по 5
минут

Увлекательные
игры с
ребенком



Тратьте время на **близких**,
а не на сигареты!



Кто поможет бросить курить?

Федеральный консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака:

- 8-800-200-0-200 (звонок по России бесплатный)

Полезные сайты

- takzdorovo.ru
- budzdorovperm.ru
- бросаемкурить.рф

Центры здоровья на базе поликлиник

- Кабинеты помощи по отказу от курения
- Бесплатно, по полису ОМС

Пермский городской клинический наркологический диспансер

- Помощь бесплатная и без постановки на учет к наркологу

