

## План отказа от курения

Сохраните свою жизнь и здоровье –  
откажитесь от вредной привычки!



1. Установите дату полного отказа от курения. В идеале спустя 2 недели после первой консультации с врачом.
2. Расскажите членам семьи о своем намерении бросить курить, попросите поддержки и понимания.
3. Помните о симптомах отмены и дайте себе и своему организму привыкнуть к новым положительным изменениям. Критичны всего лишь первые несколько недель.
4. Полный отказ: ни одной затяжки после даты отказа от курения.
5. Удалите табак полностью из окружающей обстановки.
6. Ограничьте потребление алкоголя.
7. Попросите курящих людей из окружения не курить в вашем присутствии или вместе отказаться от курения, либо уходите во время их курения, если пункты выше невозможны.

Если вы самостоятельно не можете длительное время бросить курить, рекомендуется обратиться к врачу за подбором медикаментозной терапии.

