

USUŃ TYTOŃ ZE ZNAJOMYCH



Cook County DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES



KORZYŚCI Z RZUCENIA PALENIA

Zaprzestanie palenia tytoniu i waporyzacji jest jedną z najważniejszych decyzji zdrowotnych, jaką możesz podjąć. Rzucenie palenia przynosi natychmiastowe i długoterminowe korzyści Tobie i Twoim bliskim. Rzucenie nałogu może być trudne, ale jest możliwe!

Czy wiesz?

20 minut po rzuceniu palenia:

Tętno spada do normalnego poziomu.

12 godzin po rzuceniu palenia:

Poziom tlenku węgla we krwi spada do normalnego poziomu.

2 tygodnie do 3 miesięcy po rzuceniu palenia:

Ryzyko wystąpienia zawału serca zaczyna spadać.

Funkcje płuc zaczynają się poprawiać.

Od 1 do 9 miesięcy po rzuceniu palenia:

Kaszel i duszność ustępują.

1 rok po rzuceniu palenia:

Ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej u Ciebie jest o połowę mniejsze niż u palacza.

Od 5 do 15 lat po rzuceniu palenia:

Ryzyko wystąpienia udaru u Ciebie jest niższe niż u osoby niepalącej.

Ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, gardła lub przełyku jest o połowę mniejsze niż w przypadku palacza.

10 lat po rzuceniu palenia:

Ryzyko śmierci na raka płuc wynosi około połowę ryzyka, jakie obejmuje palaczy.

Ryzyko zachorowania na raka pęcherza moczowego jest o połowę mniejsze niż w przypadku palacza.

Zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy, krtani, nerki lub trzustki.

15 lat po rzuceniu:

Ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej jest u Ciebie takie samo, jak u osoby niepalącej.



RZUĆ TO NA DOBRE.

Zadzwoń pod numer
1-866-QUIT-YES.

Odwiedź www.quityes.org.

unfriendtobacco.com