



- 9 milionów Polaków pali papierosy.
- Z powodu chorób odtytoniowych co roku umiera 60 tys. Polaków.
- Dym tytoniowy zawiera około 4000 związków chemicznych. 40 z nich ma silne działanie rakotwórcze.



NIKOTYNA TO TRUCIZNA

- poraża ośrodkowy układ nerwowy, mięsień sercowy i wywołuje skurcze naczyń krwionośnych,

Palisz?

- **trujesz się** – dym zawiera m.in. kadm, arsen, toulen, tlenek węgla, polon.
- **trujesz bliskich** – biernym palaczom papierosy szkodzą tak jak tobie
- **tracisz zdrowie** – grozi ci zawał serca, przewlekła obturacyjna choroba płuc, choroby układu krążenia, nowotwory – to tylko kilka przykładów, a lista jest długa
- **tracisz pieniądze** – jeśli paczka papierosów kosztuje średnio 18 zł. Co miesiąc spalasz 550 zł.

Palenie papierosów prowadzi to do **upośledzenia funkcji nabłonka** dróg oddechowych, który **zabezpiecza organizm** przed drobnoustrojami. W ten sposób palacze stają się **bardziej podatni na infekcje oraz stany zapalne** dróg oddechowych.





Już nie palisz?

- zacznasz oddychać świeżym powietrzem – twój organizm jest wolny od skażeń
- twoi bliscy nie są narażeni na takie same choroby co palacze
- z każdym dniem bez papierosa odsuwasz od siebie groźbę chorób odtytoniowych
- nie tracisz pieniędzy – po roku niepalenia prawie 5,5 tys. zł. zostaje w twojej kieszeni