

Вы готовы бросить курить?

✓ Что произойдет после того, как вы бросите курить?*

* Данные Американской ассоциации пульмонологов/American Lung Association (www.lung.org).



Через 20 минут

Частота сердцебиений у вас понизится до нормального уровня.



Через 12 часов

Уровень монооксида углерода в вашей крови понизится до нормального уровня.



Через 2 недели

Начнет снижаться риск получить инфаркт миокарда.



Через 1 - 9 месяцев

Вы будете меньше кашлять и испытывать одышку.



Через 1 год

Дополнительный риск сердечно-сосудистых заболеваний для вас будет вдвое меньше, чем у курильщиков.



Через 5 - 15 лет

Риск развития у вас инсульта снизится до его уровня у некурящих.

✓ Мы поможем вам бросить курить.

Наши программы поддержки для желающих бросить курить предоставляют информацию и методики, которые помогут вам отказаться от курения навсегда.

Richmond University Medical Center

An Affiliate of The Mount Sinai Health Network

Дополнительную информацию можно получить у Нэнси Руни (Nancy Rooney, RN, CTTS) по телефону (718) 818-2391.



Staten Island University Hospital Northwell Health

Дополнительную информацию можно получить у Керри Жилеспи (Kerry P. Gillespie), написав на KGillespie@northwell.edu



NYU

Дополнительную информацию можно получить, позвонив по телефону (646) 501-2899 или на сайте info.nyctt@nyumc.org.