# БРОСИТЬ КУРИТЬ. ВАМ ЭТО ПО СИЛАМ!

## БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕЛЕГКО

### НО ЭТО ВОЗМОЖНО

### ЧТО ТРЕБУЕТСЯ ДЛЯ УСПЕШНОГО ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

1. НАЗНАЧЬТЕ СЕБЕ ДАТУ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ.
2. ГРАМОТНО ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ.
3. НАУЧИТЕСЬ БОРОТЬСЯ С ПРИСТУПАМИ ТЯГИ К КУРЕНИЮ.
4. УБЕРИТЕ ТАБАЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ГЛАЗ.
5. ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ К ДРУЗЬЯМ И БЛИЗКИМ.

## ПОМОЩЬ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

**В РАМКАХ ПРОГРАММ MEDICAL ASSISTANCE И MINNESOTACARE ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИОННАЯ ПОМОЩЬ И СЛЕДУЮЩИЕ СРЕДСТВА, ПОМОГАЮЩИЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ:**

- ПЛАСТЫРИ
- ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА
- ПАСТИЛКИ
- НИКОТИНОВЫЙ ИНГАЛЯТОР
- НИКОТИНОВЫЙ НАЗАЛЬНЫЙ СПРЕЙ
- БУПРОПИОН
- CHANTIX®

Поговорите с врачом о своем желании избавиться от табачной зависимости и получите необходимую помощь, чтобы бросить курить раз и навсегда.

Если вы хотите воспользоваться бесплатными препаратами, обязательно получите рецепт.

## БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ ПО ПРОГРАММЕ MEDICAL ASSISTANCE

# БРОСИТЬ КУРИТЬ. ВАМ ЭТО ПО СИЛАМ!

QUITPLAN®

Дополнительную помощь оказывает служба QUITPLAN®, предлагающая жителям Миннесоты множество **бесплатных** советов и методов преодоления зависимости.

**SMS-СООБЩЕНИЯ***

Полезные советы и методы избавления от зависимости в виде сообщений, которые приходят вам на телефон.

**КОМПЛЕКТ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ БРОСАТЬ КУРИТЬ: ПЛАСТЫРИ, ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА ИЛИ ПАСТИЛКИ**

Получите бесплатные никотиновые пластыри, жевательную резинку или пастилки на первые две недели борьбы с курением.

**ПРОГРАММА РАССЫЛКИ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ***

Электронные сообщения с полезными советами и мотивирующими сообщениями.

**ПОСОБИЕ ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ БРОСИТЬ КУРИТЬ***

Полезное практическое пособие поможет вам составить собственный план преодоления зависимости.

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ**

Индивидуальные телефонные беседы, SMS-сообщения*, электронные сообщения*, пластыри, жевательная резинка или пастилки и стартовый комплект*.

*Только на английском и испанском языках.

**ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БОЛЕЕ ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИИ ПОСЕТИТЕ ВЕБ-САЙТ QUITPLAN.COM ИЛИ ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 1-888-354-7526 И ПОПРОСИТЕ ПРЕДОСТАВИТЬ ПЕРЕВОДЧИКА ДЛЯ ВАШЕГО ЯЗЫКА.**

## ПРЕИМУЩЕСТВА ЖИЗНИ БЕЗ НИКОТИНА

### ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ:

**ЭКОНОМИТ ВАШИ ДЕНЬГИ**

Например, если вы курили одну пачку в день, то при отказе от вредной привычки сможете экономить более 50 долларов в неделю.

**ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ**

Отказ от курения снижает риск рака и инсульта.

### ЭФФЕКТЫ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ ЧЕРЕЗ:

**12 часов** — Уровень оксида углерода в крови снижается до нормы.

**24 часа** — Снижается вероятность сердечного приступа.

**2–3 нед. мес.** — Улучшается кровообращение и функциональные показатели дыхательной системы.

**1 год** — Риск ишемической болезни сердца сокращается в два раза.

Публикация подготовлена при поддержке департамента здравоохранения штата Миннесота и Центров по контролю и профилактике заболеваний.