



ZIUA MONDIALĂ FĂRĂ TUTUN
(World No Tobacco Day) 31 mai 2019

TUTUNUL ȘI BOLILE PULMONARE



Renunță la fumat ACUM, pentru a te bucura de plămâni sănătoși!

BENEFICIILE RENUNȚĂRII LA FUMAT

Renunțarea la fumat îmbunătățește calitatea și durata vieții.
Imediat după renunțare, organismul va simți beneficiile.


Veți beneficia de o fertilitate mai bună.

PRIN RENUNȚAREA LA FUMAT

1 an

24 ore


Veți avea plămâni mai sănătoși. Plămânii Dvs vor funcționa mai bine.

9 luni

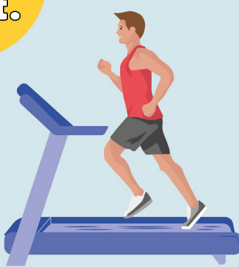

Vă veți simți și arăta mai tineri/i.
Tenul Dvs. va arăta mai tonic și mai tânăr cu 13 ani.

1-2 luni



Tusea va dispărea.
Tusea, expectorațiile și dificultățile de respirație vor fi diminuate.

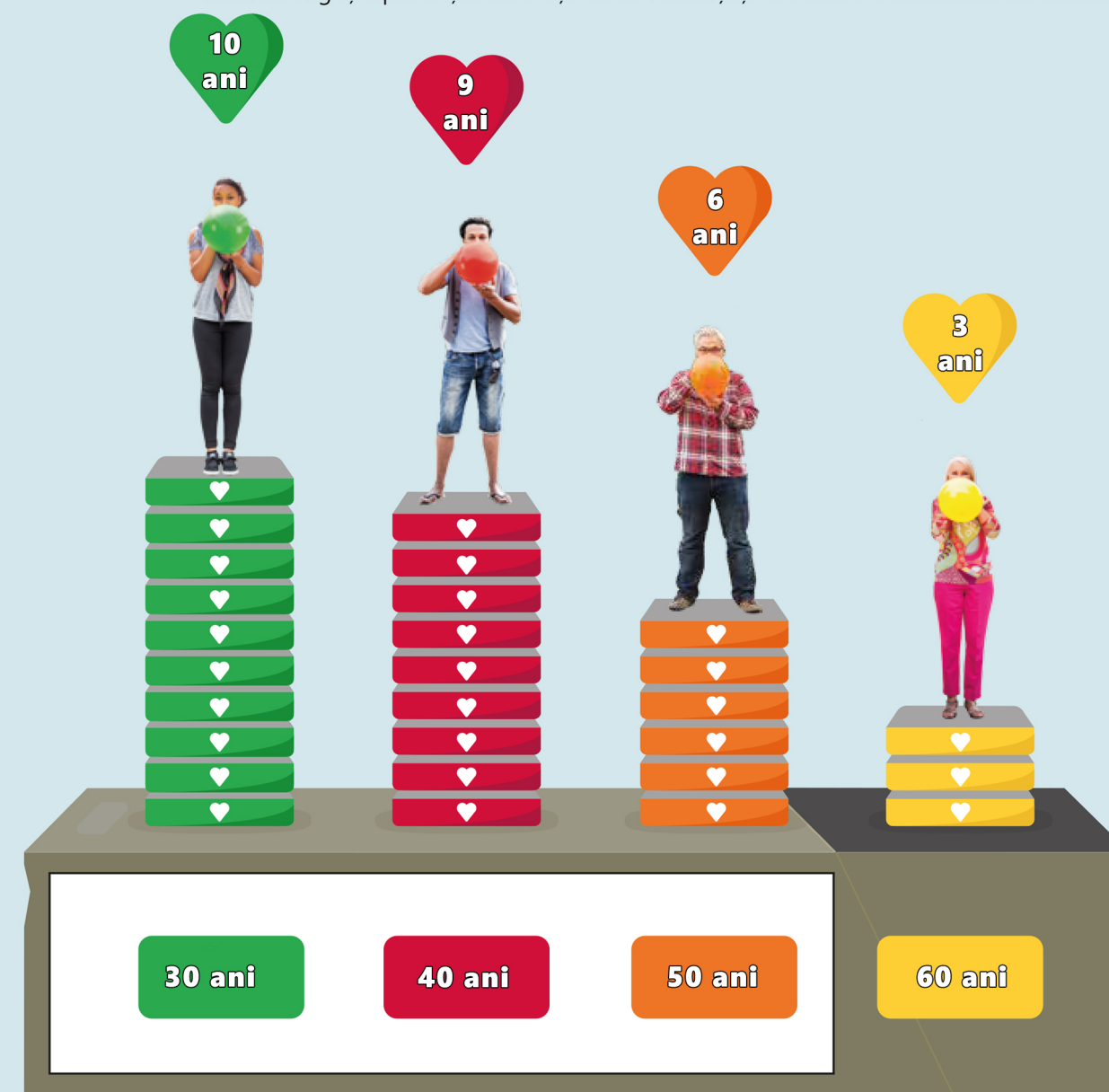
2-12 săpt.


Veți avea mai multă energie. Circulația sanguină se va îmbunătăți și veți suporta mai ușor efortul fizic.

Veți avea o viață mai lungă.

CÂȚI ANI DE VIAȚĂ PUTEȚI CÂȘTIGA?

Anii adăugați speranței de viață dacă renunțați la fumat la următoarele vârste:



Acest poster este destinat populației generale.

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită -

