

# ТАБАК: Во что он вам обходится?

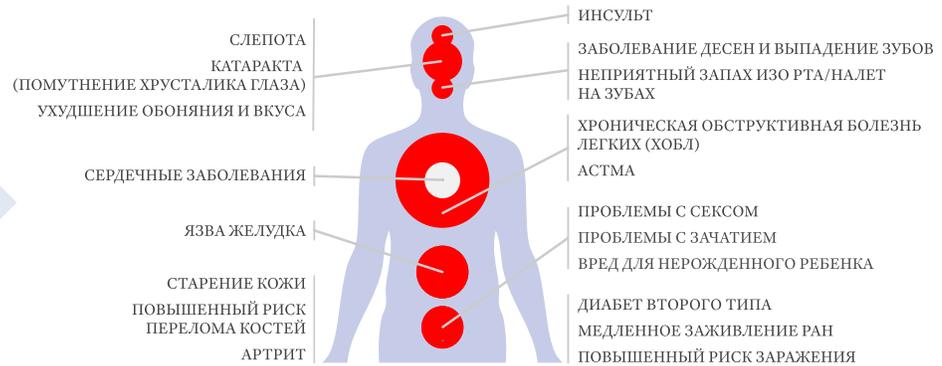
Курение может стоить вам не только денег.



Употребление табака является причиной примерно 1 из 5 смертей в Соединенных Штатах ежегодно. Курение сигарет убивает больше американцев, чем алкоголь, автомобильные аварии, ВИЧ, оружие и наркотики вместе взятые.

## И ДЕЛО НЕ ТОЛЬКО В СМЕРТЯХ. КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА МНОГИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.

Табачный дым содержит много вредных химических веществ, способных вызвать рак и другие проблемы со здоровьем.



ПОВЫШЕННЫЙ РИСК МНОГИХ ВИДОВ РАКА

## А КАК НАСЧЕТ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ?

Вторичный табачный дым – это дым или пар от сигарет или иных табачных изделий других людей. Дети и некурящие взрослые, вдыхая вторичный табачный дым, подвергаются воздействию вредных химических веществ, содержащихся в табачных изделиях.

Пассивное курение связано с несколькими видами рака у детей и взрослых. Оно также влияет на

сердце и сосуды, повышая риск инфаркта и инсульта у некурящих.

Сделайте свой дом свободным от табачного дыма ради здоровья вашей семьи. Маленькие дети наиболее чувствительны к вредному воздействию пассивного курения. Дом без дыма защитит вашу семью, ваших гостей и даже домашних животных.



## СКОЛЬКО СТОИТ КУРЕНИЕ В ДОЛЛАРАХ И ЦЕНТАХ?

Допустим, кто-то выкуривает пачку в день (20 сигарет).

В США средняя стоимость пачки сигарет составляет **8 долларов**.

- В месяц это около **240 долларов**.
- В год это около **2900 долларов**.
- За 10 лет это около **29 000 долларов**.

Источник: *World Population Review*, 2022.

## БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕПРОСТО, НО МОЖНО.

Бросить курить непросто, но вы сможете сделать это при наличии помощи. Для вас лучший шанс бросить курить – это иметь план, знать, какие у вас есть варианты и где вы можете получить помощь.

Если вы готовы бросить курить, рекомендуем обратиться к врачу и стоматологу и вашей страховой компании за советом и поддержкой. Чтобы получить ресурсы и помощь для желающих бросить курить, позвоните в Центр по контролю и профилактике заболеваний по номеру **1-800-QUIT-NOW (784-8669)**. Для мотивации и поддержки программа Американского онкологического общества «В силах бросить» [Empowered to Quit] отправляет электронные письма, помогающие подготовиться к отказу от курения и бросить курить. Чтобы зарегистрироваться, посетите сайт [cancer.org/empoweredtoquit](https://cancer.org/empoweredtoquit).

*The True Cost of Smoking - Russian*



[cancer.org](https://cancer.org) | 1.800.227.2345