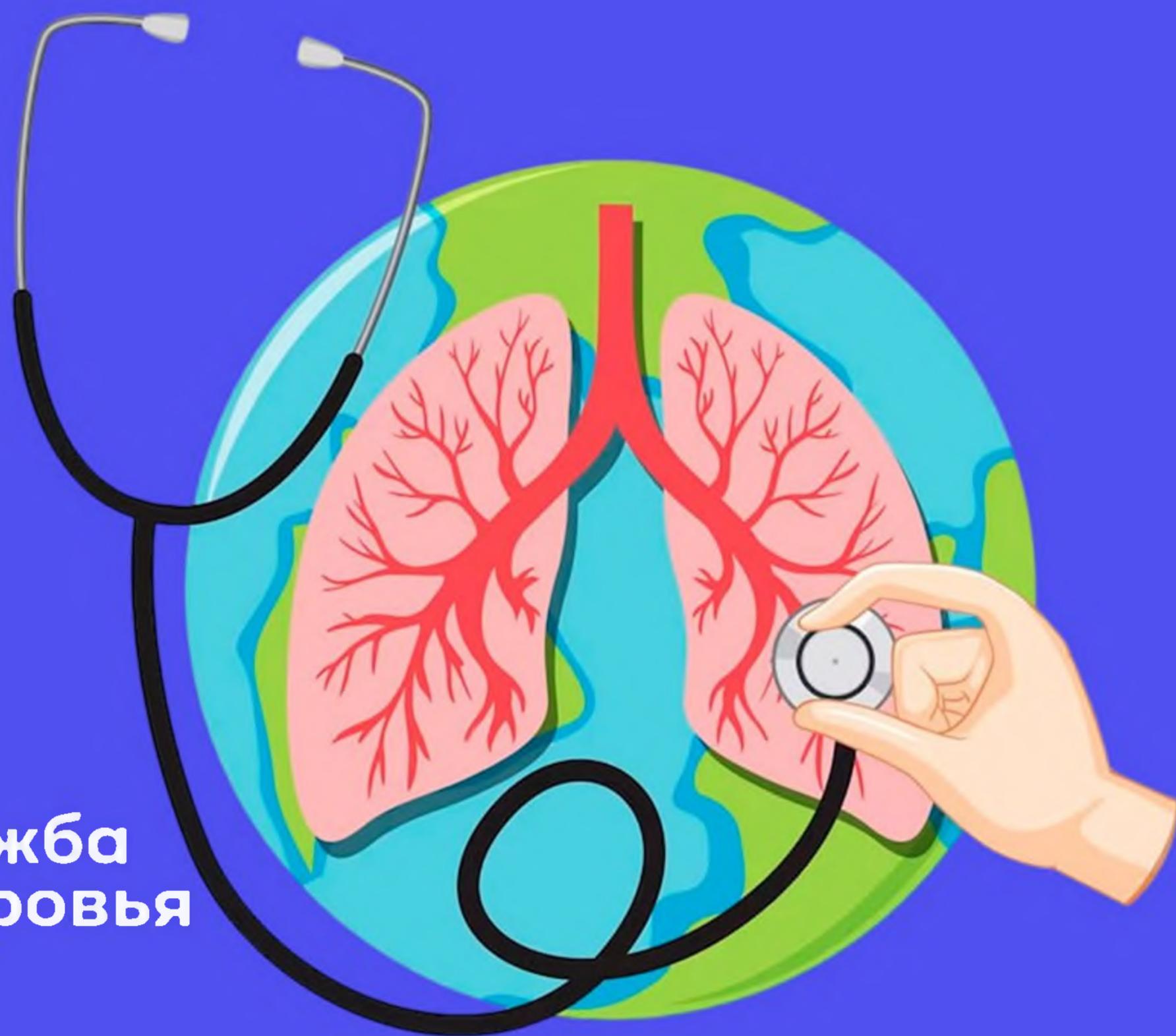


# ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ЛЁГКИХ В ВАШИХ РУКАХ



Служба  
здоровья

# ФАКТОРЫ, МЕШАЮЩИЕ РАБОТЕ ЛЕГКИХ

- Курение
- Гиподинамия
- Избыточный вес
- Невнимание к своему здоровью



Служба  
здоровья



# ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЛЕГКИХ - ОТКАЖИСЬ ОТ КУРЕНИЯ

Токсичные вещества из табачного дыма вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита и повышенную восприимчивость легких к инфекциям.

Легкие постепенно очищаются и восстанавливают свои функции за год. Чем раньше бросите курить, тем выше шансы вернуть легким чистоту.



Служба  
здоровья



# ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЛЕГКИХ - ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ

Регулярные кардионагрузки позволяют увеличить емкость легких и улучшить их функции.

Бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, или же полчаса-час (более 10 000 шагов) ходьбы пешком в день сделают более выносливыми не только дыхательную систему, но и весь организм.



Служба  
здоровья



# ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЛЕГКИХ - ЗАБОТЬСЯ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ

Не вылеченные вовремя или вылеченные неправильно простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие.



Служба  
здоровья



# ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЛЕГКИХ - ПРОВОДИ ВЫХОДНЫЕ НА ПРИРОДЕ

Городская пыль и выхлопные газы автомобилей загрязняют легкие и не дают им полноценно работать.

Городским жителям лучше провести выходные на природе.



Служба  
здоровья