

**УМВД РОССИИ  
ПО КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:**

**02 или 112**

**Сообщите,  
где торгуют смертью!**



**Моя жизнь - мои правила.  
Мой выбор - жизнь без наркотиков.**

# Умей сказать «Нет!»

(памятка для подростка)


**Наркомания** – тяжелое хроническое заболевание, которое приводит к множеству негативных явлений. Если тебе предложат наркотики, сможешь ли ты отказаться? Помни, что лучше предотвратить болезнь, чем потом ее лечить!

## Просто скажи "НЕТ!"

- Правильно мотивируй причину отказа: *«Мне это не нужно», «Я не хочу вредить здоровью», «Это опасно для меня».*
- Всегда будь готов к давлению, умеи противостоять и отказаться. Распространители наркотиков очень изощренны, их задача – получить прибыль, вовлекая все больше людей.
- Умеи развлечь себя другим способом. Например, спорт – лучше, чем наркотики.
- Умеи выбирать друзей: настоящие друзья не предложат наркотики.
- Можно просто сказать **«НЕТ»** и уйти.
- Не бойся показаться самостоятельным в выборе решения.



**Моя жизнь - мои правила.**  
Мой выбор - жизнь без наркотиков.



# ЗНАЕШЬ, ГДЕ ТОРГУЮТ СМЕРТЬЮ?

ПОЗВОНИ И СПАСИ ЖИЗНИ!

---

ТЕЛЕФОН  
ДЕЖУРНОЙ ЧАСТИ  
**102 или 02**

---

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ  
НАРКОЛОГИЧЕСКОГО  
ДИСПАНСЕРА  
**8-919-032-25-41**

---

НЕ ПРОХОДИ  
МИМО!

