धूम्रपान आफ्नो स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छ ।

धूम्रपानले हाम्रो शरीरको हरेक भागलाई नराम्रो असर पार्छ ।

आँखा : धूम्रपानले आँखालाई नोकसान पुर्याउछ र अन्धोपनको खतरा बढ्ाँउछ ।

फोक्सो : धूम्रपानले दमको रोग लगाऊछ र त्यसलाई खराब पार्छ। यसले तपाईको फोक्सोलाई कफ वा खकार द्वारा बन्द पार्दछ ।

पैताला र खुट्टाहरु : धूम्रपानले पैताला र खुट्टामा संक्रमण र अल्सर जस्ता गम्भीर समस्या गराउँछ ।

दाँत : धूम्रपानले गिजाको रोग लाग्छ र दाँत लाई हानी पुर्याउछ ।

रगतमा चिनी वा मधुमेह : धूम्रपानले रगतमा चिनी बढाउँछ र मधुमेह रोगलाई अनियन्त्रित गराउँछ वा नियन्त्रण गर्न कठिन पार्छ।

मुटु वा हृदय : धूम्रपानले धमीनीहरु अर्थात् रक्तनलीहरु बन्द गराउँछ । यदी तपाई धूम्रपान गर्नु हुन्छ भने तपाईको हृदयघात र मुटुरोगको जोखीम २ देखी ३ गुणा ज्याँदा हुन जान्छ ।

आफ्नो घरको र परिवारको सुरक्षा गर्नुहोस: सेकेण्ड हैंड अर्थात् दोस्रो- हाते धूम्रपानले मुटु-रोग, फोक्सोको क्यान्सर वा स्ट्रोक लाग्न सक्छ। बच्चाहरु लगायत धेरै जस्तो मानिसहरु घरमा सेकेण्ड हैंड (दोस्रो-हाते) धूम्रपानको साँस फेर्ने गर्दछन् । सेकेण्ड हैंड अर्थात् दोस्रो-हाते धूम्रपानको नजिक रहेका बाल-बच्चाहरुलाई संक्रमण र दमको रोग लाग्ने बढी सम्भावना हुन्छ । तपाईको घर र कार-गाडी सुर्ती-मुक्त पार्नुहोस ।

सजिलो संग सास फेर्नुहोस्, सुर्ती सेवन छोडेर स्वास्थ्य बन्नुहोस र तपाईको मुटुरोगको जोखीम कम गराउनुहोस्। सही उपकरण र समर्थन वाट तपाईले धूम्रपन छोड्न सक्नु हुन्छ ।

आजै १-८००-७८४-८६६९ मा कल गर्नुहोस। धेरै भाषाहरुमा धूम्रपान छोड्ने सेवाहरु उपलब्ध छन् ।

802 QUITS

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

VERMONT REFUGEE RESETTLEMENT PROGRAM
A field office of the U.S. Committee for Refugees and Immigrants