Hút thuốc thì Hại cho Sức khỏe

MẮT

Hút thuốc hại mắt và gia tăng nguy cơ mù mắt

RĂNG

Hút thuốc gây bệnh nướu và rụng răng

PHỔI

Hút thuốc gây bệnh suyển và làm nặng hơn. Nó làm nghẹt phổi bằng đàm

TIM

Hút thuốc làm nghẹt động mạch. Nguy cơ tim đột quỵ và bệnh tim của bạn cao hơn 2-3 lần nếu bạn hút thuốc

CHÂN & BÀN CHÂN

Hút thuốc gây các vấn đề về chân và bàn chân nghiêm trọng như nhiễm trùng và ung thư

ĐƯỜNG TRONG MÁU

Hút thuốc làm tăng đường trong máu và bệnh tiểu đường khó điều khiển

HÃY BẢO VỆ NGÔI NHÀ & GIA ĐÌNH BẠN

Khói thuốc dùng lần nhì có thể gây bệnh tim, ung thư phổi và tai biến mạch máu. Nhà là nơi hầu hết con người, kể cả trẻ em, hít khói thuốc lần nhì. Trẻ em gần khói thuốc dùng lần nhì thường dễ nhiễm trùng và mắc bệnh như suyển nhiều hơn. Hãy làm cho nhà và xe của bạn không thuốc lá.

Cai thuốc sẽ giúp bạn thở dễ dàng và mạnh khỏe.
Với các dụng cụ và sự hỗ trợ, bạn có thể làm được.

802 QUITS

Xin gọi 1-800-784-8669. Dịch vụ cai thuốc có sẵn nhiều ngôn ngữ.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

USCRI VERMONT REFUGEE RESETTLEMENT PROGRAM
A field office of the U.S. Committee for Refugees and Immigrants
Vermont Refugee Resettlement Program