

## ধূমপান কীভাবে আপনার ফুসফুসের ক্ষতি করে?

ধূমপানের ফলে এই সব সম্ভাবনা বেড়ে যায় :

- দীর্ঘমেয়াদী কাশি
- আরও কফ
- হাঁফ ধরা
- নিঃশ্বাসের সাঁই সাঁই শব্দ
- ফুসফুসের ক্যান্সার
- নিউমোনিয়া
- হাঁপানি

## ধূমপান বন্ধ করলে আপনি :

- সহজে নিঃশ্বাস নিতে পারবেন
- কফের পরিমাণ কমবে
- নিঃশ্বাসের সাঁই সাঁই শব্দ কম হবে
- ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি কম হবে

ধূমপান কীভাবে আপনার এবং আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে সে সম্পর্কে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।



ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার সাহায্যকারী ব্যবস্থা :

নিউ ইয়র্ক স্টেট-এর ধূমপায়ীদের কুইটলাইন

[New York State Smokers' Quitline]

☎ 1-866-NY QUILTS

☎ 1-866 697-8487

স্থানীয় সুযোগসুবিধা

কুইনস্ হসপিটাল সেন্টার

[Queens Hospital Center]

☎ 718-883-4209

এলমহাস্ট হসপিটাল সেন্টার

[Elmhurst Hospital Center]

☎ 718-334-2550