

## আপনি কি জানতেন যে ধূমপান আপনার সৌন্দর্যের ক্ষতি করে?

### ধূমপান :

- আপনার ত্বককে ছাই রঙা, ফ্যাকাশে এবং কোঁচকানো করে দেয়।
- ক্ষত শুকানোর প্রক্রিয়াটিতে বিলম্ব ঘটায়।

### আপনি যখন ধূমপান ছেড়ে দেন :

- ক্ষত অপেক্ষাকৃত তাড়াতাড়ি সারে
- ত্বকের কোঁচকানো ভাব কমে আসে
- ত্বক সুস্থ/উজ্জ্বল হয়

ধূমপান কীভাবে আপনার ত্বকের ক্ষতি করতে পারে  
সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে  
কথা বলুন।

### ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার সাহায্যকারী ব্যবস্থা :

নিউ ইয়র্ক স্টেট-এর ধূমপায়ীদের কুইটলাইন  
[New York State Smokers' Quitline]

☎1-866-NY-QUITS

☎(1-866-697-8487)

স্থানীয় সুযোগসুবিধা

কুইনস্ হসপিটাল সেন্টার

[Queens Hospital Center]

☎718-883-4209

এলমহাস্ট হসপিটাল সেন্টার

[Elmhurst Hospital Center]

☎718-334-2550



**QUEENS QUILS!**