

धूम्रपान आपके फेफड़े को कैसे प्रभावित करता है?

धूम्रपान से निम्नलिखित खतरों बढ़ जाते हैं:

- चिरकालिक खांसी
- अधिक श्लेष्मा
- सांस लेने में कठिनाई
- सांस लेने में सूं सूं की आवाज
- फेफड़े का कैंसर
- न्यूमोनिया
- दमा

धूम्रपान छोड़ दें तो आपको निम्नलिखित फायदे होंगे:

- सांस लेने में आसानी
- श्लेष्मा में कमी
- सांस लेने में सूं सूं की आवाज में कमी
- फेफड़े के कैंसर का कम खतरा

धूम्रपान ने आपके और आपके बच्चों के स्वास्थ्य को किस तरह प्रभावित किया होगा, इस बारे में अपने स्वास्थ्य परिचर्या प्रदाता से बात करें।



धूम्रपान समाप्ति संसाधनः

न्यू यार्क राज्य धूम्रपानकर्ताओं की क्विटलाइन
[New York State Smokers' Quitline]

☎ 1-866-NY QUILTS

☎ 1-866 697-8487

स्थानीय संसाधन

क्वींस अस्पताल केंद्र

[Queens Hospital Center]

☎ 718-883-4209

एल्महर्स्ट अस्पताल केंद्र

[Elmhurst Hospital Center]

☎ 718-334-2550