

## JAK PALENIE WPŁYWA NA PŁUCA?

Palenie powoduje zwiększone ryzyko:

- Chronicznego kaszlu
- Większego wydzielania śluzu
- Zadyszki
- Sapania
- Raka płuc
- Zapalenia płuc
- Astmy

## PRZESTAŃ PALIĆ, ABY:

- Łatwiej oddychać
- Wydzielać mniej śluzu
- Zmniejszyć rzeżenie
- Zmniejszyć ryzyko raka płuc

Porozmawiaj z lekarzem lub pielęgniarzką o tym, jak palenie może wpłynąć na zdrowie twoje i twoich dzieci.




### **Pomoc dla rzucających palenie:**

*New York State Smokers' Quitline*

(telefon zaufania dla palaczy w stanie Nowy Jork)


 1-866-NY QUILTS

 1-866 697-8487

### **Lokalne ośrodki**


Ośrodek Szpitalny Queens

*(Queens Hospital Center)*

 718-883-4209

Ośrodek Szpitalny Elmhurst

*(Elmhurst Hospital Center)*

 718-334-2550

Pulmonary Specific (Polish)