

سگریٹ نوشی آپ کے پھیپھڑوں کو کیسے متاثر کرتی ہے؟

سگریٹ نوشی مندرجہ ذیل بیماریوں کے اندیشے میں اضافے کا باعث بنتی ہے:

- شدید کھانسی
- زیادہ بلغم
- سانس کا پھولنا
- سانس میں خراباٹ
- پھیپھڑوں کا کینسر
- نمونیا
- دم

سگریٹ نوشی چھوڑ دیں تو آپ :

- آسانی سے سانس لیں گے
- بلغم کم ہو جائے گا
- خراباٹ کم ہو جائے گی
- پھیپھڑوں کے کینسر کا کم اندیشہ

اپنی صحت کی نگہداشت مہیا کرنے والے سے بات کریں کہ سگریٹ نوشی نے آپ کی اور آپ کے بچوں کی صحت کو کیسے متاثر کیا ہے۔

ترک سگریٹ نوشی کے وسائل:

نیو یارک اسٹیٹ اسموکرز' کوٹ لائن
(New York State Smokers' Quitline)

☎ 1-866-NY QUIT

☎ 1-866 697-8487

مقامی وسائل

کوئینز ہاسپیتل سینٹر

(Queen's Hospital Center)

☎ 718-883-4209

ایلمہرسٹ ہاسپیتل سینٹر

(Elmhurst Hospital Center)

☎ 718-334-2550



QUEENS QUIT!