

کیا آپ جانتے تھے کہ سگریٹ نوشی آپ کے ظاہر سراپے کو متاثر کرتی ہے؟

سگریٹ نوشی سے:

- آپ کی جلد راکھ کی مانند، زرد اور جھری دار دکھائی دینے لگتی ہے
- زخموں کے بھر جانے کے عمل میں تاخیر ہو جاتی ہے

جب آپ سگریٹ نوشی چھوڑ دیتے ہیں تو:

- زخم جلد مندمل ہوتے ہیں
- جھریاں کم ہو جاتی ہیں
- تندرست اور چمکدار جلد

اپنی صحت کی نگہداشت مہیا کرنے والے سے بات کریں کہ سگریٹ نوشی آپ کی جلد کو کیسے متاثر کر سکتی ہے۔

ترک سگریٹ نوشی کے وسائل:

نیویارک اسٹیٹ اسموکرز کوئٹ لائن
(New York State Smokers' Quitline)

☎ 1-866-NY-QUITS
☎ 1-866 697-8487

مقامی وسائل

کوئینز ہاسپٹل سینٹر
(Queen's Hospital Center)

☎ 718-883-4209

ایلمہرسٹ ہاسپٹل سینٹر
(Elmhurst Hospital Center)

☎ 718-334-2550



QUEENS QUILS!