

دخان التبغ والسجائر الإلكترونية (الفيب): محفزات خطيرة للربو

يعدّ دخان التبغ وانبعاثات السجائر الإلكترونية أو الفيب ضاراً بصحة الرئة. يؤدي استنشاقها إلى تضخم الشعب الهوائية وتضيّقها، مما يجعل التنفس أكثر صعوبة. بمرور الوقت، يمكن أن يكون الضرر الذي يلحق برئتك كبيراً وطويل الأمد. اتخذ خطوات لحماية نفسك – وأطفالك وحيواناتك الأليفة – من مخاطر دخان التبغ وانبعاثات السجائر الإلكترونية.



- اجعل منزلك خالياً من التدخين.
- قم بالاستئجار من عقار لديه سياسة هواء داخلي نظيف.
- اجعل سيارتك خالية من التدخين - هذا هو القانون مع الأطفال دون سن 8 سنوات.
- تجنب التعرض للدخان في الأماكن العامة والخاصة.
- إذا كنت تدخن أو تدخن السجائر الإلكترونية، فاطلب المساعدة للإقلاع عن التدخين.

اتصل على 1-800-QUIT NOW
(800-784-8669)

قم بزيارة 802Quits.org

أرسل START إلى 300500

الإقلاع عن جميع أشكال تعاطي التبغ
التجاري مع 802Quits.

احصل على التدريب المجاني، والدعم
بالرسائل النصيّة، واللصقات، والعلكة،
والحبوب القابلة للامتصاص.

احصل على مكافآت \$\$\$*.

تعرف على المزيد حول الربو ومحفزات الربو وصحة الرئة على
healthvermont.gov/wellness/asthma.

*شرط أن تكون مقيماً في فيرمونت. سيتم تحديد الأهلية عند التسجيل. تنطبق بعض الشروط المعمول بها.

