

دود تنباکو و سگریته برقی (ویپ) تحریک کننده های جدی آسم

انتشار دود تنباکو و سگریته های الکترونیکی یا ویپ برای صحت شش ها مضر میباشد. تنفس کردن این دود باعث پدیدگی و باریک شدن طرق هوایی میشود و عملیه تنفس را سخت تر میسازد. با گذشت زمان، صدمه به شش ها میتواند جدی تر و بلندمدت تر شود. برای محافظت از خودتان – و اطفال و حیوانات خانگی خود – در مقابل خطرات دود تنباکو و انتشار ویپ، اقدامات ضروری را اتخاذ نمایید.



- خانه خود را عاری از دود و ویپ حفظ کنید.
- ملکیتی را کرایه کنید که پالیزی هوای پاکیزه در داخل خانه داشته باشد.
- موتر خود را عاری از دود و ویپ حفظ کنید – این یک قانون برای اطفال خوردتر از 8 است.
- از قرار گرفتن در ساحات عمومی و خصوصی پرهیز کنید.
- اگر سگریته یا ویپ میکشید، برای ترک کردن آن کمک بخواهید.

با **1-800-QUIT NOW** یا نمبر
(800-784-8669)
به تماس شوید

به وبسایت **802Quits.org**
مراجعه کنید

کلمه **START** را به نمبر
300500 ارسال کنید

ذریعه استفاده از **802Quits** مصرف
همه انواع تنباکوی تجاری را ترک کنید.
رهنمایی ر **ایگان**، حمایت ذریعه پیام
کوتاه، چسپک ها، ساجق و تابلت ها
را بدست آورید.

جایزه های **\$\$\$** را بدست آورید.*

معلومات بیشتری را درباره آسم، تحریک کننده های آسم و صحت شش ها در
بدست آورید. healthvermont.gov/wellness/asthma

*باید مسکونه ورمونت باشید. بعد از ثبت نام معلوم میشود که آیا واجد شرایط هستید یا نه. شرایط تطبیق میشود.

