

د تنباکو لوگی او برېښنایي سګرېټ یا ویپونه: د ساهلنډۍ جدي محرکات

د تنباکو لوگی او د برېښنایي سګرېټ یا ویپ اخراجات د سږو روغتیا ته زیان رسوي. تنفس کول یې د هوایي لارو د پړسوب او تنګیدو سبب کېږي چې ساه اخیستل ستونزمنوي. د وخت په تېرېدو سره د سږو زیان کېدی شي د پام وړ او اوږدمهاله شي. د تنباکو لوګي او د ویپ له اخراجاتو له خطرونو څخه د ځان، او خپلو ماشومانو او کورنیو حیواناتو، د ساتنې لپاره ګامونه پورته کړئ.



- خپل کور له سګرېټ او ویپ څخه پاک وساتئ.
- کور د پاکې داخلي هوا پالیسي لرونکي ملکیت څخه په کرایه ونیسئ.
- خپل موټر له سګرېټ او ویپ څخه پاک وساتئ - دا تر 8 کالو څخه کم عمره ماشومانو لپاره قانون دی.
- په عامه او شخصي ځایونو کې ورسره له مخ کیدو څخه ډډه وکړئ.
- که سګرېټ یا ویپ څکوئ، د پرېښودو لپاره یې مرسته ترلاسه کړئ.

1-800-QUIT NOW ته زنگ
ووهئ (800-784-8669)

802Quits.org ته مراجعه
وکړئ

300500 ته START په متني
پیغام کې واستوئ

له 802Quits سره د سوداګریزو
تنباکو کارولو ټول ډولونه پرېږدئ.

وړیا روزنه، متني ملاتړ، پیچونه یا پټۍ،
ژاولې او لوزینجونه ترلاسه کړئ.

\$\$\$ جایزې لاسته راوړئ.*

د ساه لنډۍ، د هغه د محرکاتو او د سږو روغتیا په هکله په
healthvermont.gov/wellness/asthma
کې نور معلومات ترلاسه کړئ.

*باید د ورمونت اوسیدونکی واوسئ. پر شرایطو برابر والی به د نوملېکنې پرمهال معلوم شي. ځینې شرایط تطبیق کېږي.

