

Moshi na Mvuke wa Tumbaku: Vichocheo Vikubwa vya Pumu

Moshi wa tumbaku na sigara za kielektroniki au sigara za mvuke ni hatari kwa afya ya mapafu. Kuzivuta husababisha njia za kupitisha hewa kuvimba na kuwa nyembamba, na husababisha ugumu katika kupumua. Baada ya muda, huharibu kwenye mapafu yako unaweza kuwa mkubwa na wa kudumu. Chukua hatua ujilinde wewe – na watoto wako na wanyama vipenzi – dhidi ya hatari ya moshi wa tumbaku na utoaji wa mvuke.

- **Hakikisha nyumba yako haina moshi na mvuke.**
- **Panga katika jengo lenye sera ya hewa safi ya ndani.**
- **Hakikisha gari lako halitoi moshi na mvuke - ni sheria ukiwa na watoto wenye umri chini ya miaka 8.**
- **Epuka moshi na mvuke katika maeneo ya umma na ya binafsi.**
- **Ikiwa unavuta sigara au sigara za mvuke, pata usaidizi ili uache.**



Acha aina zote za matumizi ya tumbaku kibiashara ukitumia **802Quits.**

Pata mafunzo **BURE, usaidizi kupitia ujumbe wa maandishi, viraka, chingamu na peremende.**

Pata zawadi **\$\$\$.***

Piga simu **1-800-QUIT NOW
(800-784-8669)**

Tembelea **802Quits.org**

Tuma ujumbe **START
kwenda **300500****



Jifunze zaidi kuhusu pumu, vichocheo vya pumu na afya ya mapafu katika healthvermont.gov/wellness/asthma.

*Lazima uwe mkazi wa Vermont. Ustahiki utaamuliwa wakati wa uandikishaji. Baadhi ya masharti yatatumiwa.