

सुर्तीको धुवाँ र भ्याप्सः गम्भीर दम कारकहरू

सुर्तीको धुवाँ र ई-सिगरेट वा भ्यापको उत्सर्जन फोक्सोको स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छन्। धुवाँ निल्दा श्वासनलीहरू सुन्निने र साँघुरिने गर्छन्, जसले गर्दा सास फेर्न गाह्रो हुन्छ। समयसँगै, तपाईंका फोक्सोमा भएको क्षति गम्भीर र दीर्घकालीन हुन सक्छ। आफू, आफ्ना बालबच्चा र घरपालुवा जनावरहरूलाई सुर्तीको धुवाँ र भ्यापको उत्सर्जनको खतराबाट जोगाउन कदम चाल्नुहोस्।

- तपाईंको घरलाई धुवाँ र भ्यापबाट मुक्त राख्नुहोस्।
- स्वच्छ इनडोर वायु नीति भएको घर भाडामा लिनुहोस्।
- तपाईंको कारलाई धूम्रपान र भेपिङबाट मुक्त राख्नुहोस् - 8 वर्ष मुनिका बच्चाहरूको हकमा यो कानून हो।
- सार्वजनिक र निजी स्थानहरूमा सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस्।
- यदि तपाईं धूम्रपान वा भ्याप गर्नुहुन्छ भने, छोड्नका लागि मद्दत लिनुहोस्।



802Quits का साथ व्यावसायिक सुर्ती सेवनका सबै प्रकारहरू छोड्नुहोस्।

निःशुल्क कोचिंग, टेक्स्ट सहायता, प्याच, गम र लोजेन्जहरू प्राप्त गर्नुहोस्।

\$\$\$ पुरस्कारहरू कमाउनुहोस्।*

1-800-QUIT NOW
(800-784-8669)
मा फोन गर्नुहोस्

802Quits.org मा जानुहोस्

START लाई 300500 मा टेक्स्ट पठाउनुहोस्



दम, दमका कारकहरू र फोक्सोको स्वास्थ्यका बारेमा थप जान्नका लागि healthvermont.gov/wellness/asthma मा जानुहोस्।

*Vermont निवासी हुनुपर्छ। भर्ना भएपछि योग्यता निर्धारण गरिने छ। केही सर्तहरू लागू हुन्छन्।