

TABAK: Konbyen lajan sa koute ou?

Fimen ka koute ou plis pase lajan.

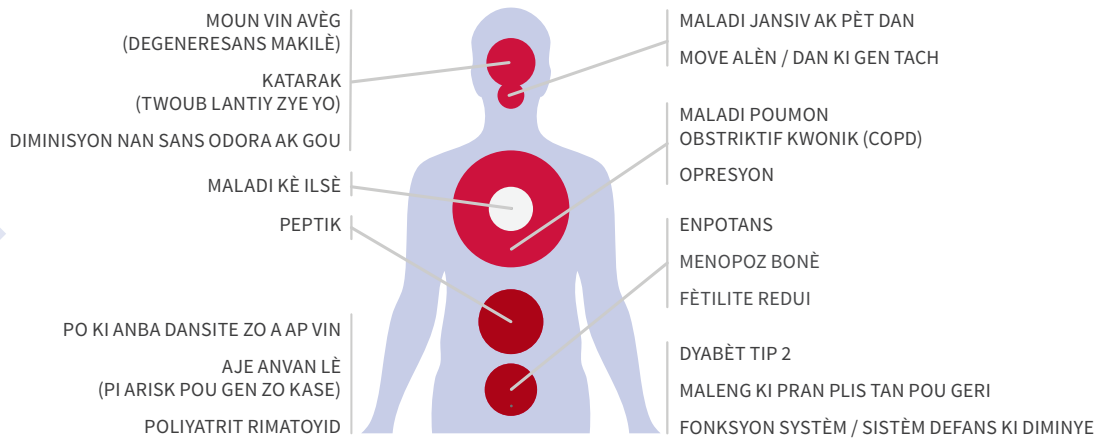


Chak ane, itilizasyon tabak lakòz apeprè 1 ka lanmò sou 5 nan Etazini. Sa vle di, fimen sigarèt touye plis Ameriken pase alkòl, aksidan machin, VIH, revòlè ak dwòg ilegal ansanm.

SE PA LANMÒ SÈLMAN. FIMEN GEN KONSEKANS SOU SANTE YON MOUN NAN ANPIL FASON.

Lafimen tabak gen plis pase 7,000 sibstans chimik ak konpoze.

Anpil ak yon pakèt ladan yo toksik, epi omwen 69 lakòz moun gen maladi kansè. Men kèk lòt pwoblèm sante ki ka genyen:



OU PI ARISK POU ANPIL KANSÈ

KI PWOBLEM FIMEN DEZYÈM MEN LAKÒZ??

Moun ki pa fimen ekspoze nan lafimen dezyèm men (secondhand smoke, SHS) lè yo respire nan lè ki gen lafimen sigarèt. Sa kapab rive nan kay, nan travay, nan lekòl, nan oto, oswa nan espas piblik yo. Efè nuizib SHS kapab menm rete sou twal, ak sifas kay la pandan anpil mwa (epi pafwa anpil ane) apre yon moun fimen yon sigarèt andedan kay la.

Pa gen nivo san danje pou lè ou ekspoze nan SHS. Li konekte avèk anpil kalite kansè sou timoun ak adilt. SHS gen konsekans sou kè a ak veso sangan yo tou, sa

ki ogmante risk pou kriz kadyak ak estwok sou moun ki pa fimen. Kèk etid konekte SHS avèk chanjman mantal ak emosyonèl tou, tankou depresyon.

Fè lakay ou pa gen lafimen se youn nan bagay ki pi enpòtan ou kapab fè pou sante fanmi ou. Kò jèn pitit ou yo k ap grandi sansib sansib sitou nan toksin yo ki nan SHS. Epi tou reflechi sou sa: nou pase plis tan lakay nou pase nenpòt lòt kote. Yon kay san lafimen ap pwoteje fanmi ou, envite ou yo, epi menm bèt kay ou.



KONBYEN LAJAN FIMEN KOUTE AN DOLA AK SANTIM?

An nou sipoze yon moun fimen yon pòch pa jou (20 sigarèt)

Nan Etazini, pri mwayen yon pòch sigarèt se **\$6.36**.

- Nan yon mwa, se apeprè **\$191**.
- Nan yon ane, se apeprè **\$2,300**.
- Nan 10 zan, se apeprè **\$23,000**.

Sous: Campaign for Tobacco-Free Kids, 1/2018

LI PA FASIL POU KITE TABAK LA, MEN OU KAPAB SA.

Li pa fasil pou kite fimen, men gen èd ki disponib pou mete ou sou bon chemen. Pou jwenn pi bon chans pou kite fimen epi pou ede redui risk ou pou gen maladi kansè, ou bezwen gen yon plan epi konnen kont kisa w ap batay, sa chwa ou yo ye, epi kote pou ale pou jwenn èd.

Pou fè premye etap la, pale avèk pwofesyonèl swen sante ou. Epi ou kapab rele quitline nenpòt lè pou jwenn resous ak èd nan nimewo 1-800-QUIT-NOW (784-8669).



cancer.org | 1.800.227.2345