

# MGA EPEKTO NG PAGGAMIT NG TABAKO

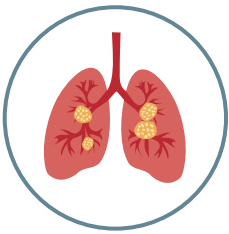
Ang paggamit ng tabako ay ang nag-iisang pinakamalaking maiiwasang sanhi ng sakit at kamatayan sa Estados Unidos.

## ALAM MO BA ?

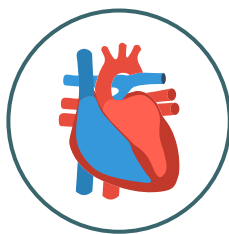
Higit sa 8 sa 10 tao na regular na naninigarilyo ay adik sa nikotina.



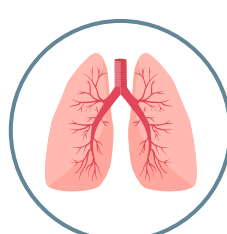
Ang paninigarilyo ay maaaring humantong sa:



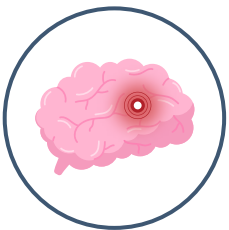
Kanser sa baga



Sakit sa puso



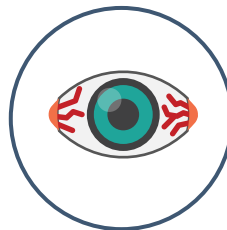
Sakit sa baga



Stroke



Type 2 Diyabetis



Pagkawala ng Pangingin

Ang paghinto kaagad sa paninigarilyo ay nagpapabuti sa kalusugan ng iyong puso at cardiovascular system.

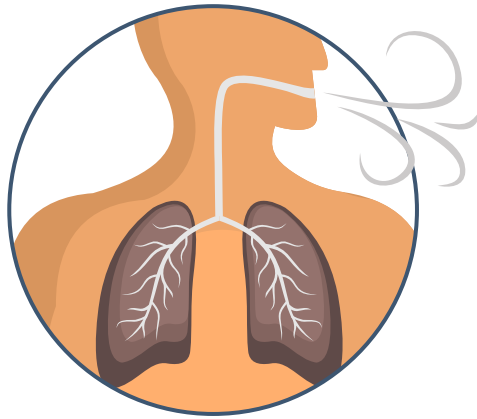


**TUMIGIL SA PANINIGARILYO AT MANATILING SMOKE\_FREE!**

Ang bawat pagtatangka ay isang hakbang na mas malapit sa pagtigil para sa kabutihan.

# ANO ANG SECONDHAND AT THIRDHAND SMOKE?

Ang secondhand smoke ay ang usok mula sa nasusunog na mga produkto ng tabako at ang usok na ibinubuga ng isang naninigarilyo. Ang thirdhand smoke ay ang nakakalason na nalalabi sa ibabaw ng usok ng tabako.



## FIRSTHAND SMOKE:

Ang usok na nalalanghap ng taong naninigarilyo.



## SECONDHAND SMOKE:

Ang usok mula sa nasusunog na dulo ng mga produktong tabako at ang usok na inilalabas ng isang tao na naninigarilyo.

Ang regular na pagkakalantad sa secondhand smoke ay tumataas ang pagkakataon ng isang hindi naninigarilyo na magkaroon ng stroke, atake sa puso, o kanser sa baga.



## THIRDHAND SMOKE:

Ang nakakalason na nalalabi na natitira sa mga ibabaw mula sa usok ng tabako.

Ang mga nalalabi sa usok ng thirdhand ay dumidikit sa mga ibabaw tulad ng mga damit, muwebles, carpet, at interior ng kotse at namumuo sa paglipas ng panahon. Ang mga ito ay isang potensyal na panganib sa kalusugan, lalo na sa mga bata kapag nagbibinga ng mga bagay o gumagapang sa sahig.