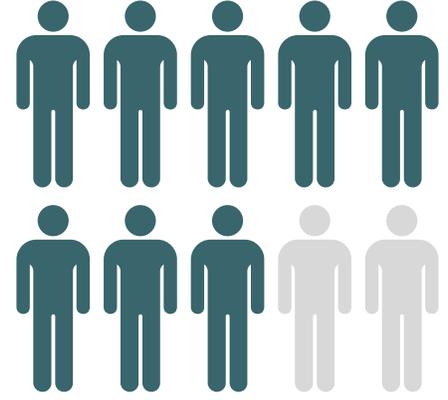


# तंबाकू सेवन के प्रभाव

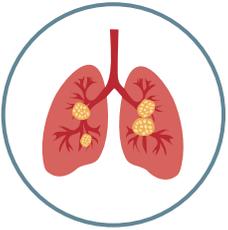
तंबाकू का सेवन, संयुक्त राज्य अमेरिका में बीमारी और मृत्यु का एकमात्र सबसे बड़ा कारण है, जिसकी रोकथाम की जा सकती है।

## क्या आप जानते हैं ?

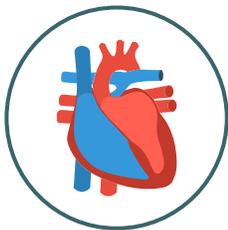
नियमित रूप से धूम्रपान करने वाले 8 में से 10 से ज्यादा लोग निकोटिन के आदी हैं।



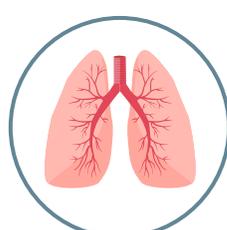
सगिरेट पीने से हो सकता है:



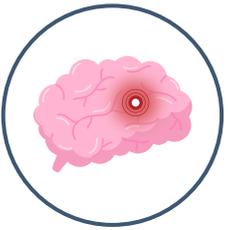
फेफड़ों का कैंसर



हृदय रोग



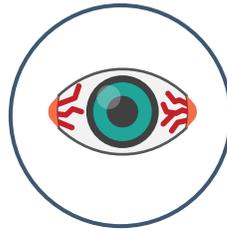
फेफड़ों की बीमारी



स्ट्रोक



मधुमेह टाइप 2



नज़र कमज़ोर होना

धूम्रपान छोड़ने से आपके हृदय और हृदय-प्रणाली का स्वास्थ्य तुरंत बेहतर होता है।

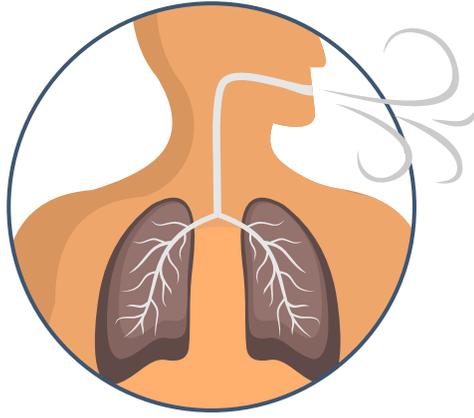


धूम्रपान छोड़ें और स्मोक\_फ्री रहें!

हर प्रयास, आपकी बेहतरी के लिए आपको धूम्रपान छोड़ने के एक कदम करीब ले आता है।

# क्या हैं, सेकंडहैंड और थर्डहैंड स्मोक?

सेकंडहैंड स्मोक, वह धुंआ है जो तंबाकू उत्पादों के जलने से पैदा होता है और जसि धूम्रपान करने वाला व्यक्ति सांस द्वारा बाहर छोड़ता है। थर्डहैंड स्मोक, तंबाकू के धुएं से सतहों पर छोड़ा जाने वाला ज़हरीला अवशेष होता है।



## फर्स्टहैंड स्मोक:

धूम्रपान करने वाले व्यक्ति द्वारा सांस से अंदर लिया जाने वाला धुंआ होता है।



## सेकेंडहैंड स्मोक:

तंबाकू उत्पादों के सरि के जलने से निकलने वाला धुंआ है जसि धूम्रपान करने वाला व्यक्ति सांस से बाहर छोड़ता है।

धूम्रपान न करने वाले व्यक्ति के नियमति रूप से सेकेंडहैंड स्मोक के संपर्क में आने से उसे स्ट्रोक दलि का दौरा या फेफड़ों का कैंसर होने की संभावना बढ़ जाती है।



## थर्डहैंड स्मोक:

तंबाकू के धुएं से सतहों पर छोड़े गए ज़हरीले अवशेष हैं।

थर्डहैंड स्मोक के अवशेष कपड़े, फर्नीचर, कालीन और कार के अंदरूनी हिसिों जैसी सतहों पर चपिक जाते हैं और समय के साथ जमा होते जाते हैं। वे स्वास्थ्य के लिए एक संभावति खतरा होते हैं, वशिष रूप से बच्चों के लिए, जब वे वस्तुओं को मुँह में डालते हैं या फर्श पर घुटनों के बल चलते हैं।