

Nát'oh t'áágéed ne'iina'  
bee hinínaa dooleel.  
Ni' ádeeshlíl  
ninizíí'go éí altsxo yóó'  
adidíí'áálgo át'é.



FDA bił haz'áádée' éí dine ał'aa  
dadine'é dah deikáhíí éí díí azee'  
ádaal'íídeé' bee na'idahonitaahíí  
bídanohotááh danihiłní.


Díí bee na'idahonitaahii daats'í  
shá át'é dóó bídínéeshtah  
nínízingo ne'azee' ííł'íní bił ałhił  
hodíłnih.

Kwe'é [www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov).  
béesh nitsikeesí biyi'ji' dínííł'ííł.

### LA' HÓZHÓ BEE ÉÉHÓZINIÍ

 [www.fda.gov/healthequity](http://www.fda.gov/healthequity)

 [healthequity@fda.hhs.gov](mailto:healthequity@fda.hhs.gov)

 1-888-INFO-FDA  
(1-888-463-6332)

 @FDAHealthEquity

 **U.S. FOOD & DRUG**  
ADMINISTRATION

T'ÁÁ DÍÍ JÍ NAT'OH  
YÓÓ' ADÍ'AAH!



FDA Office of Minority  
Health dóó Health Equity



## Nát'oh choo'jigoshá' ha'át'íish óolyé?

Nát'oh éi díigi ádaat'éego dahólq T'óo ahayóí nát'oh nidahaniihíí éi nidadiiltí'ii, naat'aago bił anjádzihii, daat'aal, tózis tó bii'go bił nát'oh, nát'oh bağh nídaaniłíí dóo dadijé'ii. Nát'oh biyi' éi nicotine, ba'át'e' dahólq. Díí nát'oh éi ła' nídaat'oh, daat'aal, dalchin, éi doodago bił andajádzih, choyool'íníí éi díí nicotine t'éiyá yinízin dooleeł.

## Haash yit'éego nicotine ádaahodit'ááh?

Nicotine t'éiyá jinízin yileehgo éi nitsjikeesii łağo áyíil'jiih. Nát'oh t'áa aháğh chojool'jigo díí nicotine wolyéhií hats'íistah yídin yileehgo hónáaso biniinaa hanáhshch'íi' dóo nitséjiltí'í áhósín yileeh. T'áa hoolzhizhgo nicotine t'áa aháğh chojool'jigo hats'íistah t'áa éi t'éiya yinízin yileeh dóo biniinaa níjilt'ohii ní' ázhdoolííí nanit'a yileeh.



## Níjilt'ohgo hait'éego ba'át'e' hólq?

Nát'oh bił ahijidziihgo éi díí carbon monoxide, ammonia, dóo lead t'áa íiyisii báa dahádzidii hasts'íis doo bá yá'át'éhii dabitah. Łóód doo nádzihi éi nát'oh 70 tsosts'idiingo al'ąą át'éego ba'át'e'ii dabitah. Diné doo ná'ált'oh da nidi bihodidooł't'ih, níłch'i bii' na'ajool' dóo diné ná'ált'ohii hólóniigi éi t'aadoo le'é bee hólóníí bağh dahólqoq dooleeł.

Díí nát'oh níjilt'ohgo łóód doo nádzihi bił, ajéi binaalnih, atsiighaa' bii' dił dá'díłjah, ajéi yilzólíi binaalnih, áshijih łikanií 2 naakiígí, dóo díkwíshjí ats'íis bich'í' anáhwiilt'éeh. Ní'jilt'ohgo éi hwe'iina' jiiináa dooleehii éi áa ła'ts'áadah dah alzhin bee nihonít'i' dooleeł.

## Nahgó nizhdi'áahgo hait'éego yá'át'éeh?

Nát'oh nahgó nidíín'áago éi łóód doo nádzihi, atsiighaa' bii' dił dá'díłjah, dóo náána ła' nidaalnih doo yéigo neidínóot'jii da. Ní'ájíil'jiihgo éi ajilchinéé dóo hazee' bee ajiljiihíí yá'át'éeh nádleeł.



**Nahgó yóó' azhdi'áahgo éi hajéi dóo bee nízhdídzihíí k'ad dóo náásqo bá yá'át'éeh.**

## Haash yit'éego nahgó nizhdi'ááh?

Nahgó áts'ázhdí't'aahgo éi alkéé' homí'áago hoolzhizh łeh, dóo t'óo ahayóí diné bits'íis nicotine t'áa íiyisii yídin nádleeł łeh éi biniinaa nat'oh nahgo nizhdi'aahgo nantł'ah łeh. Łahda t'áa íiyisí k'adąą' níjilt'oh łeh, ła'a ajiyá jileeh, yiníł jileeh, dóo ch'éeh da ajiitháash łeh. Ts'ídá áłtsé yoo' azhdi'aahgo łah da doo át'jii da dóo t'áa díkwíidigo inda há át'jiih.

### Bee Hodidíí'áálííÁ

FDA bił haz'áądéé' binahjii' idahoo'aahii éi kwe'é



dínjiił'jii <https://www.fda.gov/tobacco-products/health-effects-tobacco-use/quitting-smoking-and-other-tobacco-public-health-resources> dóo hait'éego nahgó nizhdee'aahgo bee áká anda'awo'ii dabikáá'. Nahgó nidideesh'áál jinízingo kwe'é alđó' ła' náána dabikáá' <https://smokefree.gov/>, díí baa dahane'é éi alđó' siláółtsooi, asdzáni, doo biláagan k'ehjí yáłti'ii, dóo t'áa náas daazł'ii bá ádaat'é. Ach'í' yádaalt'i'ii ła' bił alhił náhášnih dooleeł níningo éi kojł' **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** hodíłnih.d

### Azee' Bídíníitah

T'áa ní t'áa íiyisii nahgó nidideesh'áál níningo éi díí FDAdeé'qbee dalánii éi binahjii' naakidéé' ohónéedząago nát'oh nahgóo nididí'áál. Nicotine bich'í' indadiiljahii éi t'áa hóyáhigo nicotine hatahgo kwíł'í, éi binahjii' hats'íis nát'oh yidinilínií t'áa yaa' áánił łeh. Náána ła' alđó' nicotin bitah ádinii dóo éíí éi doo t'áa aháğh nát'oh jinízingo áhósín łeh.



Díí éi nidahaniih dóo azee' íł'íní há azee' fidooolíł. Áshijih łikanií, ajéi binaalnih, nízhdídzihíí bi'ohgo, hatsąadi doo hazhó'ógó, éi doodago yíniłtsąago éi doodago awéé' nił't'o'go áłtsé ne'azee' íł'íní bił alhił hodíłnih.

