

benefits of being tobacco free

benefits for you



Improves lung & heart health



Reduces the risk of cancer



Protects bone health



Reduces the risk of painful and irregular periods

benefits for your child



Promotes healthier brain development



Lowers risk of being born too small or too early



Lowers risk of miscarriage, stillbirth, and Sudden Infant Death Syndrome



Fewer coughs, colds, and ear infections



Less risk of asthma

Quitting tobacco is one of the most important things you can do to protect your health and your child's health.

Ask your health care provider for help or call 1-800-QUIT-NOW

beneficios de dejar de fumar

beneficios para ti



Mejora la salud de los pulmones y del corazón



Reduce el riesgo de cáncer



Protege la salud de los huesos



Reduce el riesgo de menstruaciones dolorosas e irregulares

beneficios para tu hijo



Promueve un desarrollo sano del cerebro



Reduce el riesgo de nacimientos prematuros o con peso insuficiente



Reduce el riesgo de aborto espontáneo, muerte fetal y síndrome de muerte súbita



Menos tos, resfriados e infecciones de oídos



Menos riesgo de asma

Dejar el tabaco es una de las mejores cosas que puedes hacer para proteger tu salud y la de tu familia.

Pídele ayuda a tu proveedor médico o llama al 1-855-DEJELO-YA

戒烟的益处

给您带来的益处



改善心肺健康



降低患癌风险



保护骨骼健康



降低痛经和月经不调的风险

给您的孩子带来的益处



促进大脑健康发育



降低出生体重过低或早产的风险



降低流产、死产和婴儿猝死综合症的风险



减少咳嗽、感冒和耳部感染



减少患哮喘的风险

戒烟是您可以保护自己和孩子健康的最重要行为之一。

请向您的医疗保健提供者寻求帮助，或致电
1-800-QUIT-NOW (1-800-838-8917)

les avantages d'une vie sans tabac

les avantages pour **vous**



Améliore la santé pulmonaire et cardiaque



Réduit le risque de cancer



Protège la santé osseuse



Réduit le risque de règles douloureuses et irrégulières

les avantages pour **votre enfant**



Favorise un développement cérébral plus sain



Réduit le risque de naissance en sous-poids ou prématurée



Réduit le risque de fausse couche, d'accouchement de mort-né et de syndrome de mort subite du nourrisson



Réduit le nombre d'épisodes de toux, de rhumes et d'otites



Réduit le risque d'asthme

Arrêter de fumer est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour protéger votre santé et celle de votre enfant.

Demandez de l'aide à votre prestataire de soins de santé ou appelez le 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

तम्बाकू का सेवन न करने के लाभ

आपके लिए लाभ



फेफड़ों और हृदय के
स्वास्थ्य में सुधार होता है



कैंसर का जोखिम कम
होता है



हड्डियों के स्वास्थ्य
की रक्षा होती है



दरदयुक्त और अनियमति
मासकिधर्म होने का जोखिम
कम होता है

आपके बच्चे के लिए लाभ



स्वस्थ मस्तिष्क के विकास
को बढ़ावा मलित है



बहुत छोटे आकार में या बहुत जल्दी
जन्म होने का जोखिम कम होता है



गर्भस्राव होने, मृत शिशु
का जन्म होने और शिशु की
अचानक मृत्यु होने के सड़िरोम
के जोखिम में कमी होती है



खाँसी, जुकाम, और कान के
इन्फेक्शन कम होते हैं



दमा होने का जोखिम कम होता है

तम्बाकू छोड़ना उन सबसे महत्वपूर्ण कामों में से एक है जो आप अपने
स्वास्थ्य और अपने बच्चे के स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए कर सकते हैं।

अपने हैल्थ केयर प्रोवाइडर से सहायता करने के लिए कहें या

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) पर कॉल करें

cov txiaj ntsig ntawm kev tsis haus luam yeeb

cov txiaj ntsig rau koj



Lub ntsws thiab lub plawv zoo tuaj



Txo feem pheej hmoo tsis zoo ua rau muaj kab mob khees xaws



Tiv thaiv pob txha kom ruaj khov



Txo feem pheej hmoo tsis zoo rau thaum lub sij hawm muaj mob thiab muaj kev txawv txav

cov txiaj ntsig rau koj tus me nyuam



Txhawb kom lub hlwb loj hlob zoo



Txo feem pheej hmoo tsis zoo ua rau yug los me heev los sis yug los ua ntej txog caij yug



Txo feem pheej hmoo tsis zoo ua rau ho me nyuam, me nyuam poob, thiab Me Nyuam Mos Muaj Tus Kab Mob Ua Rau Tag Sim Neej (Sudden Infant Death Syndrome)



Hnoos ua npaws, hnoos los ntswg, thiab kis mob rau pob ntseg



Pheej hmoo tsawg rau kev muaj kab mob hawb pob

Kev txiav haus luam yeeb yog ib ntawm feem tseem ceeb tshaj plaws uas koj muaj peev xwm tiv thaiv kev noj qab haus huv kom zoo rau koj thiab koj tus me nyuam.

**Nug koj tus kws kho mob thov kev pab los sis hu rau
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**

преимущества отказа от табакокурения

польза для вас



Улучшает состояние
легких и сердца



Снижает риск
развития рака



Поддерживает
здоровье костей



Снижает риск
болезненных и
нерегулярных
менструаций

польза для вашего ребенка



Способствует
здоровому развитию
мозга



Снижает риск
преждевременных
родов или рождения
недоношенного ребенка



Снижает риск
выкидыша,
мертворождения
и синдрома
внезапной смерти
младенца



Меньшая подверженность
инфекциям, приводящим
к кашлю, простуде и
инфекциям ушей



Меньший риск астмы

Отказ от табакокурения является одним из самых важных действий, которое вы можете принять, чтобы защитить свое здоровье и здоровье вашего ребенка.

Обратитесь за помощью к своему лечащему врачу или позвоните по номеру
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

lợi ích không hút thuốc

lợi ích cho quý vị



Cải tiến sức khỏe
phổi và tim mạch



Giảm nguy cơ
ung thư



Bảo vệ sức khỏe
xương khớp



Giảm nguy cơ đau trong
những ngày kinh nguyệt và
kinh nguyệt không đều

lợi ích cho con quý vị



Thúc đẩy não bộ phát
triển khỏe mạnh hơn



Giảm nguy cơ sinh con quá bé
hoặc quá sớm



Giảm nguy cơ sẩy thai,
lưu thai, và Hội Chứng
Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh



Ít bị ho, cảm lạnh, và
nhiễm trùng tai hơn



Ít nguy cơ bệnh hen suyễn

**Bỏ hút thuốc là một trong những điều quan trọng nhất quý vị
có thể làm để bảo vệ sức khỏe cho mình và con.**

Hỏi bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị để được trợ giúp hoặc gọi số
1-800-QUIT-NOW (1-800-778-8440)