

तंबाकू:

यह आपको कितना महंगा पड़ रहा है?

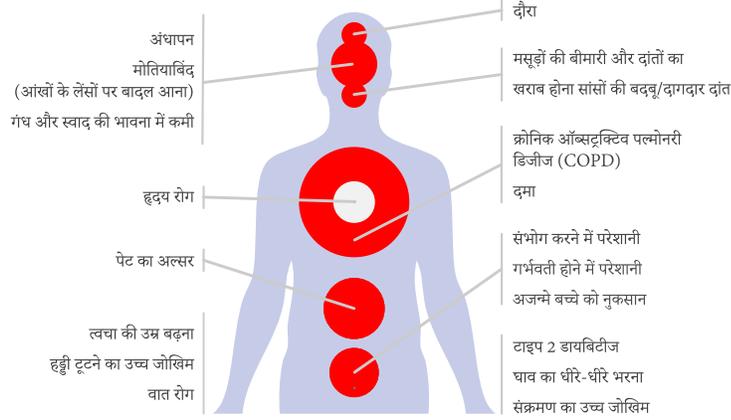
धूम्रपान आपको पैसे से ज्यादा महंगा पड़ सकता है।



संयुक्त राज्य अमेरिका में हर वर्ष 5 में से 1 मौत का कारण तंबाकू का सेवन है। सिगरेट पीना शराब, कार दुर्घटनाओं, एचआईवी, बंदूकों, और अवैध दवाओं की कुल संख्या की तुलना में अधिक अमेरिकियों को मारता है।

यह सिर्फ मौतों की बात नहीं है। धूम्रपान कई तरीकों से व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

तंबाकू के धुएँ में ऐसे कई रसायन होते हैं जो हानिकारक होते हैं, और कैंसर और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकते हैं।



कई प्रकार के कैंसर का बढ़ा हुआ जोखिम

दूसरों से धुएँ के बारे में क्या?

दूसरों से धुआँ (SHS) वह धुआँ या वाष्प होती है जो अन्य लोगों की सिगरेटों या अन्य तंबाकू उत्पादों से निकलता है। धूम्रपान न करने वाले बच्चे और वयस्क SHS में सांस ले सकते हैं और तंबाकू उत्पादों के हानिकारक रसायनों के संपर्क में आ सकते हैं।

SHS बच्चों और वयस्कों में कई प्रकार के कैंसर से संबंधित है। यह हृदय और रक्त वाहिकाओं को भी प्रभावित करता है, जिससे धूम्रपान न करने वाले लोगों

में दिल का दौरा और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।

अपने परिवार के स्वास्थ्य के लिए अपने घर को धूम्रपान मुक्त बनाएं। छोटे बच्चे SHS के हानिकारक प्रभावों के प्रति सबसे अधिक संवेदनशील होते हैं। एक धूम्रपान-मुक्त घर आपके परिवार, आपके मेहमानों, और यहाँ तक कि आपके पालतू जानवरों की भी सुरक्षा करता है।



धूम्रपान का खर्च डॉलर और सेंट में कितना है?

मान लीजिए कि कोई व्यक्ति एक दिन में एक पैकेट (20 सिगरेट) पीता है।

संयुक्त राज्य अमेरिका में, सिगरेट के एक पैकेट की औसत कीमत \$8 है।

- एक महीने में, यह लगभग \$240 होता है।
- एक वर्ष में, यह लगभग \$2,900 होता है।
- 10 वर्षों में, यह लगभग \$29,000 होता है।

स्रोत: विश्व जनसंख्या समीक्षा, 2022।

तंबाकू छोड़ना आसान नहीं है, लेकिन इसे छोड़ा जा सकता है।

धूम्रपान छोड़ना आसान नहीं है, लेकिन सहायता के साथ ऐसा कर सकते हैं। छोड़ने के सर्वोत्तम अवसर के लिए, आपके पास एक योजना होनी चाहिए, जानें कि आपके विकल्प क्या हैं, और आपको कहाँ से सहायता मिल सकती है।

यदि आप छोड़ने के लिए तैयार हैं, तो सलाह और समर्थन पाने के लिए डॉक्टर या दंत चिकित्सक और अपनी बीमा कंपनी से बात करना एक अच्छा विचार है। संसाधनों और सहायता के लिए, रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्रों की क्विटलाइन को 1-800-QUIT-NOW (784-8669) पर कॉल करें। प्रेरणा और समर्थन के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसाइटी एम्पावर्ड टू क्विट कार्यक्रम ईमेल भेजता है जो आपको धूम्रपान छोड़ने के लिए तैयार होने और छोड़ने में मदद करता है। साइन अप करने के लिए cancer.org/empoweredtoquit पर जाएं।

The True Cost of
Smoking - Hindi



cancer.org | 1.800.227.2345