

# SIGARILYO: Ano ang dulot nito sa iyo?

Higit sa pera ang kukunin ng sigarilyo sa iyo.

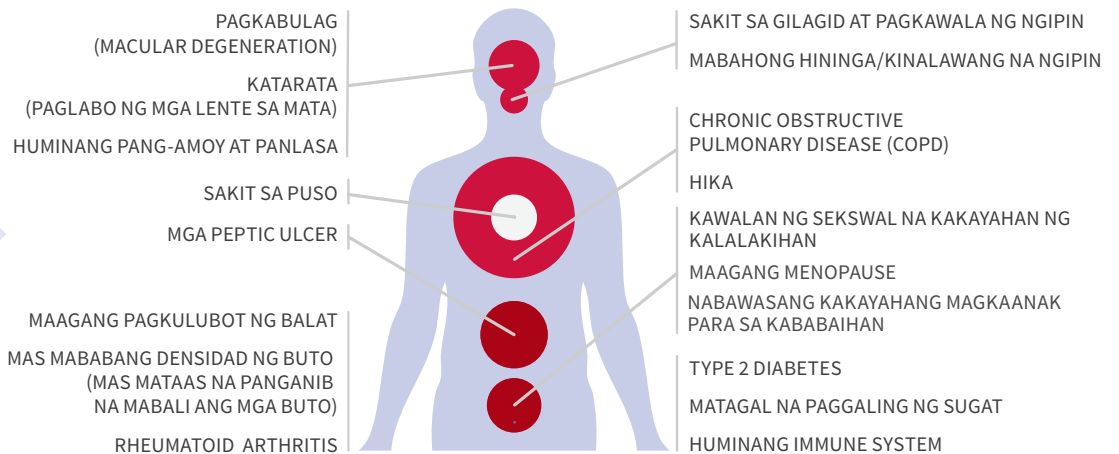


Taun-taon, ang paninigarilyo ang nagdudulot ng 1 sa 5 kamatayan sa Estados Unidos. Sa katunayan, ang paninigarilyo ay pumapatay sa higit pang mga Amerikano kaysa sa pinagsamang alkohol, aksidente sa sasakyan, HIV, baril, at mga ilegal na droga.

## HINDI LAMANG ITO MGA KAMATAYAN. ANG PANINIGARILYO AY NAKAKAAPEKTO SA KALUSUGAN NG ISANG TAO SA MARAMING PARAAN.

Ang sigarilyo ay naglalaman ng mahigit 7,000 kemikal at mga substansya.

Daan-daan ay nakakalason, at hindi bababa sa 69 ang nagdudulot ng kanser. Maaaring maging kabilang ang iba pang mga suliranin sa kalusugan:



### HIGIT NA PANGANIB PARA SA MARAMING KANSER

## PAANO NAMAN ANG NALALANGHAP NA USOK MULA SA ISANG TAONG NANINIGARILYO?

Ang mga taong hindi naninigarilyo ay nakahantad sa usok mula sa isang taong naninigarilyo (secondhand smoke - SHS) sa pamamagitan ng paglanghap ng hanging may usok ng sigarilyo. Ito ay maaaring mangyari sa tahanan, trabaho, paaralan, sa sasakyan, o sa mga pampublikong lugar. Ang masasamang epekto ng SHS ay maaari ring manatili sa mga damit at mga kagamitan sa bahay ng ilang buwan (at minsan mga taon) pagkatapos manigarilyo ng isang tao sa looban.

Walang ligtas na antas ng pagkahantad sa SHS. Ito ay iniugnay sa ilang uri ng kanser sa mga bata at nasa hustong edad. Naaapektuhan din ng SHS ang puso ay mga daluyan ng dugo,

na nagpapataas ng panganib ng atake sa puso at stroke sa mga hindi naninigarilyo. Iniugnay rin ng ilang pag-aaral ang SHS sa mga pagbabago sa kaisipan at emosyon, kagaya ng depresyon.

Maaaring maging isa sa pinakamahalagang bagay na maaari mong gawin para sa kalusugan ng iyong pamilya ang gawing malaya sa paninigarilyo ang iyong tahanan. Ang mga lumalaking bata ay partikular na sensitibo sa mga lason sa SHS. At isipin: mas maraming oras tayong ginugulog sa tahanan kaysa sa ibang lugar. Pinoprotektahan ng tahananang walang naninigarilyo ang iyong pamilya, iyong mga bisita, at maging ang iyong mga alagang hayop.

## ANO ANG HALAGA NG PANINIGARILYO SA DOLYAR AT SENTIMO?

Sabihin nating may isang taong naninigarilyo ng isang pakete ng sigarilyo kada araw (20 sigarilyo)

Sa Estados Unidos, ang pamantayang halaga ng isang pakete ng sigarilyo ay **\$6.36**.

- Sa isang buwan, iyon ay mga **\$191**.
- Sa isang taon, iyon ay mga **\$2,300**.
- Sa 10 taon, iyon ay mga **\$23,000**.

*Pinagmulan: Campaign for Tobacco-Free Kids (Kampanya para sa mga Batang Malaya sa Sigarilyo), 1/2018*



## ANG PAGTIGIL SA PANINIGARILYO AY HINDI MADALI, NGUNIT ITO AY MAAARING MAGAWA.

Ang pagtigil sa paninigarilyo ay hindi madali, ngunit mayroong tulong na maghahatid sa iyo sa tamang direksyon. Upang magkaroon ng pinakamahasay na pagkakataong tumigil at tumulong sa pagbawas ng panganib sa kanser, kailangan mong magkaroon ng plano at alamin kung ano ang iyong kinakaharap, ano ang iyong mga opsyon, at kung saan pupunta para sa tulong.

Upang makagawa ng unang hakbang, kausapin ang iyong provider sa pangangalagang pangkalusugan. At maaari kang tumawag sa quitline sa anumang oras para sa mga mapagkukunan ng suporta at impormasyon sa 1-800-QUIT-NOW (784-8669).



[cancer.org](http://cancer.org) | 1.800.227.2345