



Quit Smoking Information (English, Arabic, Urdu)

معلومات للاقلاع عن التدخين

تمباکو نوشی کے تدارک سے متعلق معلومات - نکوٹین کا متبادل طریقہ علاج

Why should I quit smoking? The DAY you have your last cigarette, your body begins to heal.

Some benefits are:

Within 20 minutes	Your blood pressure drops, your pulse returns to normal and the temperature of hands and feet stabilizes
After 8 Hours	The carbon monoxide level in your blood drops
After 24 Hours	Your chance of having a heart attack decreases
After 48 Hours	Your ability to smell and taste improves
2 weeks to 3 months	Your circulation improves. Walking becomes easier. Lung function may increase by up to 20%
1 year	Risk of heart disease is cut in half

لماذا يجب عليّ الاقلاع عن التدخين؟

ان اليوم الذي تتناول به اخر سيجارة لك , هو اليوم الذي يبدأ فيه جسمك بالشفاء. فيما يلي بعض الفوائد :

خلال ٢٠ دقيقة	ينخفض ضغط دمك , يرجع نبضك الي حالته الطبيعية وتستقر درجة حرارة اليدين والقدمين
بعد ٨ ساعات	ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في دمك
بعد ٢٤ ساعة	تنخفض احتمال اصابتك بالنوبة القلبية
بعد ٤٨ ساعة	تتحسن قدرتك علي الشم والتذوق
من اسبوعين الي ثلاثة أشهر	تحسن في الدورة الدموية. تصبح ممارسة المشي أسهل. تزداد وظيفة الرئة بنسبة قد تصل الي ٢٠%
خلال سنة واحدة	خطر الاصابة بأمراض القلب ينخفض الي النصف

مجھے تمباکو نوشی کیوں ترک کر دینی چاہیے؟

جس دن آپ اپنا آخری سگریٹ پیتے ہیں , اسی دن سے آپ کا جسم تندرست ہونے لگتا ہے - کچھ فوائد درج ذیل ہیں:

منٹ کے اندر 20	آپ کا بلڈ پریشر گر جاتا ہے, آپکی نبض معمول پر آ جاتی ہے اور ہاتھوں اور پاؤں کے درجہ حرارت میں ٹھہراؤ پیدا ہو جاتا ہے۔
8 گھنٹوں بعد	آپکے خون میں کاربن مونو آکسائیڈ کی مقدار میں کمی آ جاتی ہے۔
24 گھنٹوں بعد	آپکو دل کا دورہ پڑنے کا احتمال کم ہو جاتا ہے۔
48 گھنٹوں بعد	آپکے سونگھنے اور چکھنے کی صلاحیت میں بہتری آ جاتی ہے۔
2 ہفتوں سے 3 مہینوں کے دوران	آپکے خون کی روانی میں بہتری آ جاتی ہے, چلنا پھرنا آسان ہو جاتا ہے, پھیپھڑوں کے کام کرنے کی صلاحیت میں 20 فیصد تک اضافہ ہو سکتا ہے۔
1 سال میں	دل کا دورہ پڑنے کا خطرہ آدھا رہ جاتا ہے۔

Free help and Nicotine Replacement Therapy from Public Health. Call or walk in
مساعدة مجانية وعلاج بديل للنيكوتين من الصحة العامة. اتصل هاتفياً أو زرنا شخصياً
صحت عامہ کے ادارے کی جانب سے مفت مدد اور نکوٹین کا متبادل طریقہ علاج - کال کریں یا تشریف لائیں

For more information and to register, call: 905-546-2424- ext. 3788

Or

South Asian Community Health Worker 905-546-2424 ext. 1705

हिंदी, پنجابی, اردو, العربية (Hindi, Punjabi, Urdu, Arabic)

Also, try calling **The Smoker's Helpline**. It is a free, confidential service and is available in over 100 languages. **Call toll free at 1-877-513-5333**. Get online support at www.smokershelpline.ca

حاول الاتصال بـ (The Smoker's Helpline) الخط الساخن للمدخنين . انها خدمة مجانية, سرية
ومتوفرة بأكثر من ١٠٠ اللغة.
اتصل علي الرقم المجاني على www.smokershelpline.ca ١-٨٧٧-٥١٣-٥٣٣٣. احصل على الدعم عبر الانترنت على الموقع
الالكتروني

www.smokershelpline.ca

اخذ شده:

کینیڈا کی سوسائٹی برائے سرطان (این- ڈی) (The Smokers Helpline) (ایس-اچ- ایل)
Smokers Helpline (این- ڈی) تدارک کے طریقے

www.smokershelpline.ca

Remember...

- Quitting smoking is a process - not a one-time event.
- It takes practice to learn how to be a non-smoker.
- Learn from your past and do not give up. You will quit smoking as long as you do not quit trying.

تذکیر

- الإقلاع عن التدخين هي عملية مستمرة - ليست مجرد حدثاً لمرة واحدة.
- تحتاج ممارسة للتعلم كيف من الممكن ان تصبح غير مدخن.
- تعلم من ماضيك ولا تستسلم. ستقلع عن التدخين طالما انك لن تقلع عن المحاولة.

یاد رکھیں---

- سگریٹ نوشی کا تدارک ایک مسلسل عمل ہے نا کہ یک وقتی کارروائی۔
- سگریٹ نوشی سے اجتناب سیکھنے کے لئے مشق درکار ہے۔
- اپنے ماضی سے سیکھنے اور کبھی ہمت نہ ہاریں۔ اگر آپ کوشش کرتے رہے تو سگریٹ نوشی ترک کر دیں گے۔