

Alameda Alliance for Health Tumigil sa Paninigarilyo



Protektahan ang iyong mga mahal sa buhay mula sa usok ng sigarilyo

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan kang pamahalaan ang iyong kalusugan. Matututunan mo sa gabay na ito ang mga panganib ng paninigarilyo at ang mga mapaminsalang epekto nito sa iyo at sa pamilya mo.

Ang usok mula sa mga sigarilyo ay nakakasama sa kalusugan ng naninigarilyo at sa mga taong nasa paligid niya. Kahit pinatay na ang sindi ng sigarilyo, nananatili ang usok sa buhok, damit, mga laruan, at indoor na surface. Panatilihing ligtas ang iyong sarili at ang pamilya mo mula sa usok ng sigarilyo.

Ang **secondhand na usok** ay ang usok na nalalanghap mo kapag may ibang taong naninigarilyo. Posibleng galing ito sa may sinding dulo ng sigarilyo o sa inilalabas na usok ng naninigarilyo.

Kung makakaamoy ka ng usok sa damit ng isang naninigarilyo o sa kuwarto kung saan walang naninigarilyo, maituturing na iyon na **thirdhand na usok**. Ito ang nakalalason na latak na naiwan pagkatapos manigarilyo.

BAKIT NAKAKASAMA ANG USOK NG SIGARILYO?

- **Ang usok ng sigarilyo ay may hindi bababa sa 250 nakalalason na kemikal.** Mahigit 50 sa mga ito ay nagdudulot ng kanser. Ang usok ay may mga kemikal na nasa lason sa daga, likido ng lighter, at mga baterya. Iba ang ilan sa mga kemikal sa thirdhand smoke dahil nagbabago ang usok kalaunan. Posibleng mas maging nakalalason ang mga ito.
- **Nakakasama ang usok ng sigarilyo sa bawat organ ng katawan.** Ang mga taong naninigarilyo o nakakalanghap ng sigarilyo ay mas malamang na magkaroon ng kanser sa бага, sakit sa puso, hika, at iba pang problema sa kalusugan.
- **Nakakasama ang usok ng sigarilyo sa mga sanggol, bata, buntis, at sa iyong mga alagang hayop.** Ang usok ay mas mapanganib para sa mga sanggol at bata kaysa sa mga nasa hustong gulang dahil ang mga katawan nila ay maliit at lumalaki pa lang. Nakakasama rin ito sa development ng isang sanggol bago ito isilang.



Nakakasama ang usok ng sigarilyo sa mga sanggol, bata, buntis, at sa iyong mga alagang hayop.



PANATILIHING MALUSOG AT LIGTAS ANG IYONG PAMILYA

- Kung naninigariyo ka, ihinto na ito. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa paggawa ng plano at mga gamot na makakatulong sa iyong huminto.
- Kung hindi ka makakahinto ngayon, may mga paraan para iiwas ang usok sa ibang tao:
 - Iwasan ang paninigarilyo sa bahay, kotse, o lugar kung saan madalas manatili ang iyong pamilya.
 - Magsuot ng jacket na gagamitin mo lang kapag maninigarilyo ka para hindi mapunta ang usok sa damit mo. Iwanan ito sa labas at hugasan ang iyong kamay at mukha kapag tapos ka na.
- Gawing walang usok ang iyong bahay at sasakyan. Huwag payagan ang sinuman na manigarilyo sa bahay mo.
- Kung naninigarilyo ang mga kapamilya mo, makipagtulungan sa kanila para makakita ng mga lugar sa labas at magkaroon ng oras sa paninigarilyo. Hilingin sa kanila na pag-isipan ang tungkol sa paghinto.
- Tiyaking ang day care, paaralan, at bantay ng iyong mga anak ay walang tabako at hindi naninigarilyo.
- Maging mabuting modelo sa pamamagitan ng hindi paninigarilyo. Turuan ang iyong mga anak na umiwas sa secondhand na usok.
- Kung amoy usok ng sigarilyo ang iyong bahay, posibleng kailanganin mong magpalit ng kumot, muwebles, o iba pang kagamitan para mabawasan ang thirdhand na usok.

TULONG SA PAGHINTO SA PANINIGARILYO

Kailangan mo ba ng tulong sa paghinto sa paninigarilyo? Matutulungan ka ng Matutulungan ka ng Kick It California na huminto. Tawagan sila nang walang bayad sa **1.800.300.8086** (may iniaalok na interpreter). Bisitahin ang kanilang website sa **kickitca.org**.

Makakakita ka rin ng mga tool at tip sa paghinto sa **www.smokefree.gov** (Ingles, Espanyol).

Kailangan mo ba ng higit pang suporta?

Tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Walang bayad: **1.855.891.9169**

Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_CS_TS 06/2022
HED SC-4 REVIEW 06/2022