

TABAK: Konbyen lajan sa koute ou?

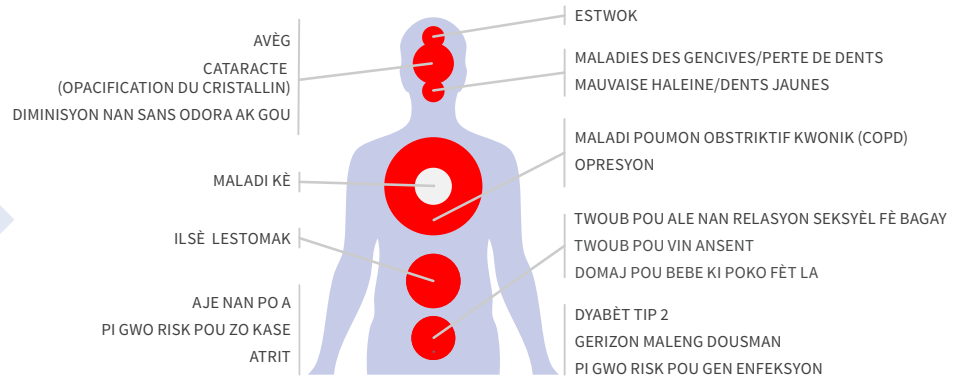
Fimen ka koute ou plis pase lajan.



Itilizasyon tabak lakòz apeprè 1 ka lanmò sou 5 chak ane nan Etazini. Fimen sigarèt touye plis Ameriken pase alkòl, aksidan machin, VIH, revòlè ak dwòg ilegal ansanm.

SE PA LANMÒ SÈLMAN. FIMEN GEN KONSEKANS SOU SANTE YON MOUN NAN ANPIL FASON.

Lafimen tabak gen ladan anpil sibstans chimik ki danjere, epi ki kapab lakòz kansè ak lòt pwoblèm sante.



PI GWO RISK POU ANPIL KALITE KANSÈ

KI PWOBLEM FIMEN DEZYÈM MEN LAKÒZ?

Fimen dezyèm men (SHS) se lafimen, oswa vapè ki soti nan sigarèt oswa lòt pwodui abaz tabak. Timoun ak granmoun ki pa fimen kapab respire SHS epi yo kapab ekspozè nan sibstans chimik pwodui abaz tabak yo.

SHS konekte avèk anpil kalite kansè sou timoun ak granmoun. Li afekte kè a ak vesò sungen yo tou,

ogmantasyon risk pou kriz kadyak ak estwok sou moun ki pa fimen.

Fè lakay ou vin pa gen lafimen sigarèt pou sante fanmi ou. Jèn timoun yo pi sansib nan efè danjere SHS. Youn kay san lafimen ap pwoteje fanmi ou, envite ou yo, epi menm bèt kay ou.



KI KANTITE LAJAN FIMEN KOUTE AN DOLA AK SANTIM?

An nou sipoze yon moun fimen yon pòch pa jou (20 sigarèt).

Nan Etazini, pri mwayen yon pòch sigarèt se **\$8**.

- Nan yon mwa, se apeprè **\$240**.
- Nan yon ane, se apeprè **\$2,900**.
- Nan 10 zan, se apeprè **\$29,000**.

Sous: Revizyon Popilasyon Mondyal, 2022.

LI PA FASIL POU KITE TABAK LA, MEN OU KAPAB SA.

Li pa fasil pou kite fimen, men ou kapab fè sa avèk èd. Pou pi bon chans pou kite fimen, ou bezwen gen yon plan, konnen sa chwa ou yo ye, epi kote ou kap[ab] jwenn èd.

Si ou pare pou kite fimen, se yon bon lide pou pale sou sa avèk yon doktè oswa yon dantis ak konpayi asirans ou pou jwenn konsèy ak sipò. Pou jwenn resous yo ak èd, rele quitline Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi nan nimewo **1-800-QUIT-NOW (784-8669)**.

Pou motivasyon ak sipò, Sosyete Ameriken pou Kansè (American Cancer Society) te bay Otorizasyon pou pwogram Quit voye imèl ba ou k ap ede ou prepare epi pou kite fimen. Ale sou sitwèb **cancer.org/empoweredtoquit** pou enskri non ou.

The True Cost of Smoking - Haitian Creole



cancer.org | 1.800.227.2345