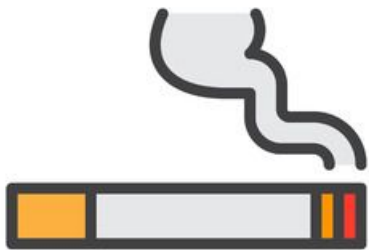


Nói không với:  
Thuốc lá



# Hút thuốc lá là nguyên nhân hàng đầu gây ra những ca tử vong mà có thể phòng tránh được ở Hoa Kỳ.

Có 480,000 ca tử vong do hút thuốc lá mỗi năm.



Những người hút thuốc có nguy cơ bị bệnh về tim và ung thư phổi cao hơn so với những người không hút thuốc.

90% những ca ung thư phổi ở nam giới và phụ nữ là do hút thuốc lá.

Hãy hiểu biết những gì bạn  
đưa vô cơ thể của mình.

Có gì trong  
khói thuốc lá?



7000+  
chemicals,  
including 43  
known  
carcinogenic  
compounds  
and 400 toxins



### CADMIUM

Active component  
in battery acid



### METHANOL

A main component  
in rocket fuel



### FORMALDEHYDE

Embalming fluid



### AMMONIA

A common  
household cleaner



### ARSENIC

Used in rat poison



### CARBON MONOXIDE

Released in car  
exhaust fumes



### HEXAMINE

Found in barbecue  
lighter fluid



### NICOTINE

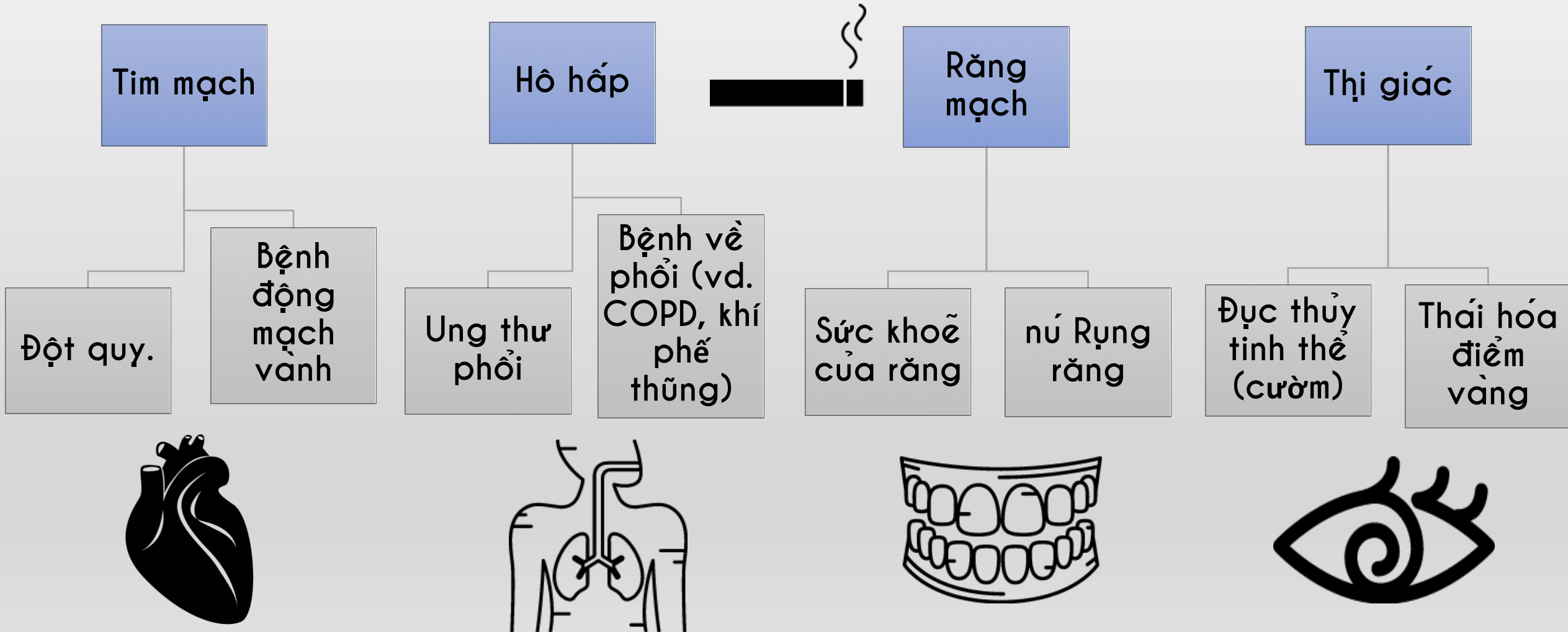
Used as insecticide



# Có gì trong khói thuốc lá?

# Hãy nhận biết những rủi ro & hậu quả

Hút thuốc lá gia tăng những rủi ro nghiêm trọng về sức khỏe, gây ra nhiều bệnh tật và có thể dẫn đến tử vong.



# Không bao giờ quá trễ để từ bỏ

Trong vòng 2-5 năm,  
nguy cơ bị đột quỵ của  
những người cai thuốc  
tương đương với  
những người không hút  
thuốc.

Trong vòng 5 năm,  
nguy cơ mắc bệnh ung  
thư miệng, vòm  
họng, thực quản và  
bàng quang giảm đến  
50%.

Sau 10 năm, nguy cơ  
mắc bệnh ung thư phổi  
giảm tới 50%

Ngưng hút  
thuốc lá mang  
đến nhiều lợi  
ích cho sức  
khỏe.

**Hãy biết là bạn không đơn độc**

Từ bỏ hút thuốc lá chắc chắn là một việc rất khó để làm, nhưng cô chú không phải làm điều này một mình.

Rất may mắn là có nhiều tổ chức chuyên giúp đỡ bạn để từ bỏ hút thuốc lá.

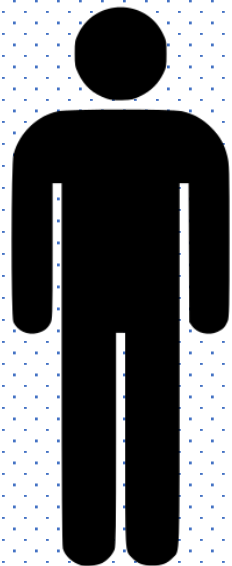
## Asian Smokers' Quitline



Hãy biết là bạn không đơn độc

## Asian Smokers' Quitline

Sức khỏe  
rất nhiều  
quan trọng!

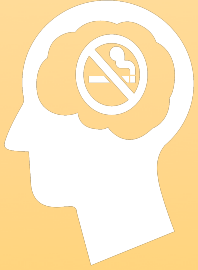


Bỏ hút  
thuốc lá  
đi.





# Hãy biết là bạn không đơn độc



**ASQ**

• Asian Smokers' Quitline



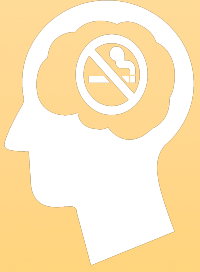
**Miễn phí**



**Phục vụ**



# Hãy biết là bạn không đơn độc



ASQ

• Asian Smokers' Quitline



Miễn phí



Gói chất NICOTINE

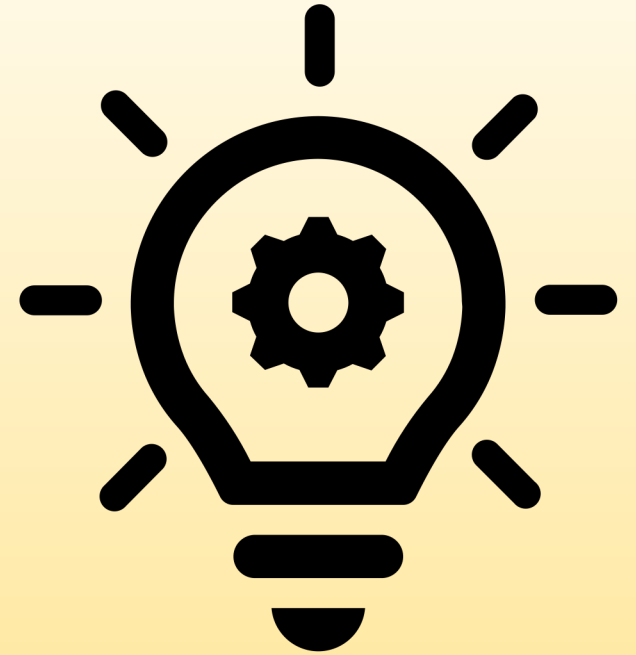
2X

Tỷ lệ cai nghiện

*Để biết thêm thông tin, xin  
vào trang web*

[www.asiansmokerquitline.org](http://www.asiansmokerquitline.org)





Câu hỏi hoặc ý kiến?