

புகைத்தலை நீங்கள் கைவிடும்போது உங்கள் உடலில் ஏற்படும் எதிர்வினைகள்

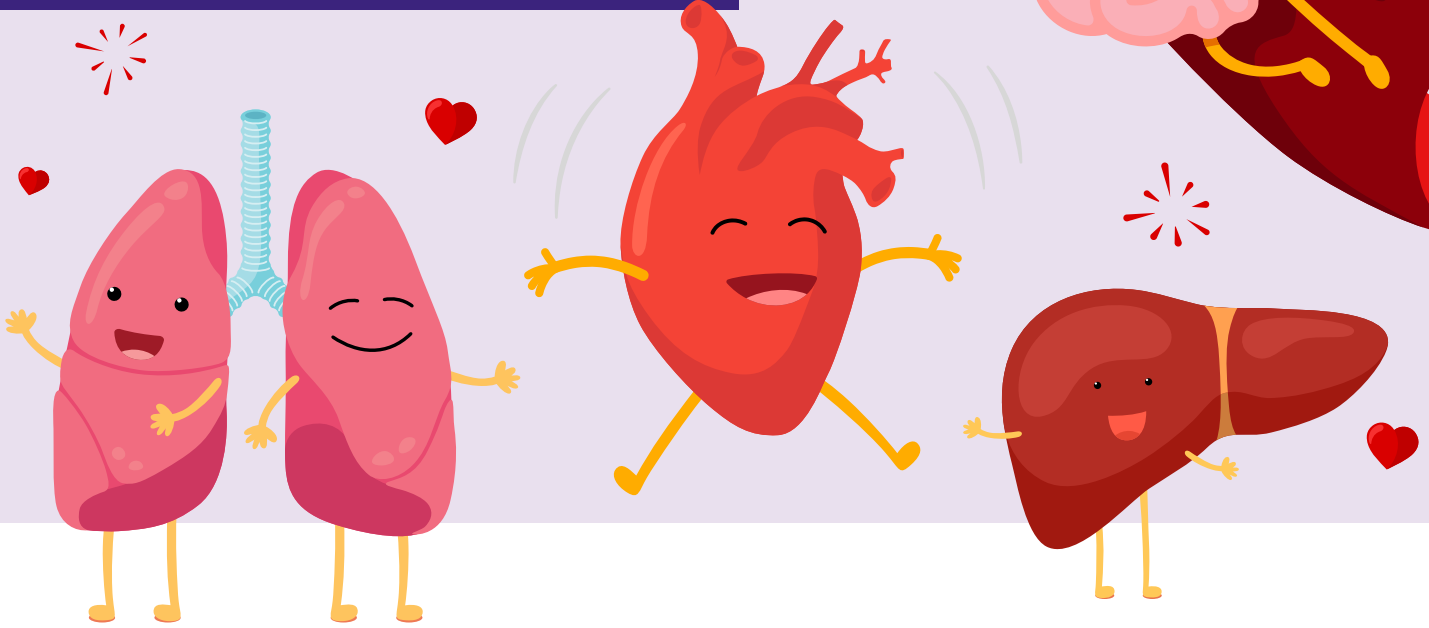
புகைத்தலைக் கைவிட்ட முதல் மூன்று
மாதங்களுக்குள்:

நீங்கள் சுலபமாகச் சுவாசிப்பீர்கள்

உங்களின் இதயக்கோளாறுக்கான அபாயம்
குறையும்

உங்களுடைய கை, காலுக்கு
மிகவும் சுலபமாக உங்கள்
இரத்தம் பாய்ந்துசெல்லும்

உங்களுடைய நோய்தடைகாப்பு
அமைப்பு உறுதியாக இருக்கும்



Tamil | தமிழ்

மேற்கு சிட்னி உள்ளூர் சுகாதார மாவட்டம்
மக்கள் சுகாதார மையம்



واکنش بدن تان هنگامیکه

سیگرت کشیدن را ترک

می کنید



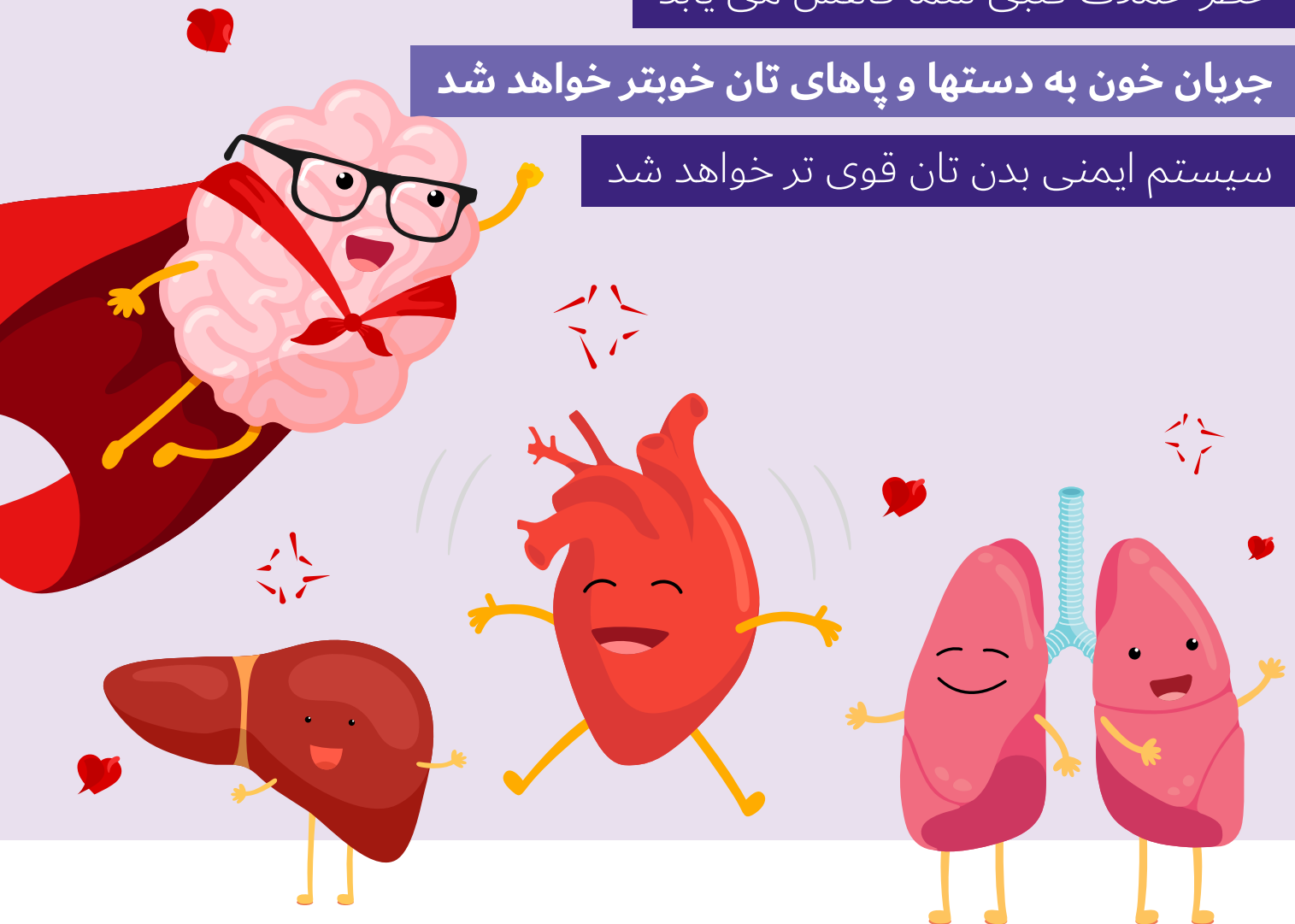
در بین سه ماه اول ترک کردن:

به آسانی نفس خواهید کشید

خطر حملات قلبی شما کاهش می یابد

جریان خون به دستها و پاهاى تان خوبتر خواهد شد

سیستم ایمنی بدن تان قوی تر خواهد شد



استجابة الجسم عند الإقلاع عن التدخين



خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الإقلاع عن التدخين:

سوف تتنفس بشكل أسهل

سينخفض خطر الإصابة بالنوبات القلبية

**سوف يتدفق الدم بسهولة أكبر
إلى اليدين والقدمين**

سيكون الجهاز المناعي أقوى

