

ਬੰਦ ਕਰੋ!



ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ: ਚੰਗੇਰੀ ਸਿਹਤ ਵਲ ਜਾਂਦਾ ਤੇਜ਼ ਰਸਤਾ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਈ
ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ?

ਵੀਹ ਮਿਨਟਾਂ ਵਿੱਚ:

ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਬਜ਼ ਨਾਰਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਟਿੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

8 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਕਾਰਬਨ ਮੌਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ:

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੰਘਣ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਚਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

72 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ:

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ:

ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ 20 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1 ਤੋਂ 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ:

ਖੰਘ, ਸਾਈਨਸ ਕਨਜੈਸ਼ਨ, ਥਕੇਵਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਸਾਹ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਲੀਆ - ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਵਾਲ - ਦੁਬਾਰਾ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1 ਸਾਲ ਬਾਅਦ:

ਵਧਾਈਆਂ! ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਅੱਧਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਿਨ, ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ, ਇਕ ਮਹੀਨੇ, ਇਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਉੱਤੇ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚਦੇ ਹੋ? ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਬਚਾਏ ਪੈਸਿਆਂ ਨਾਲ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉ।

ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ
www.smokershelpline.ca ਉੱਤੇ ਸਮੇਕਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦੇ
ਸਮੇਕਿੰਗ ਕੈਲਕੂਲੇਟਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

