

# TABAKO: Ano ang mawawala sa inyo dahil dito?

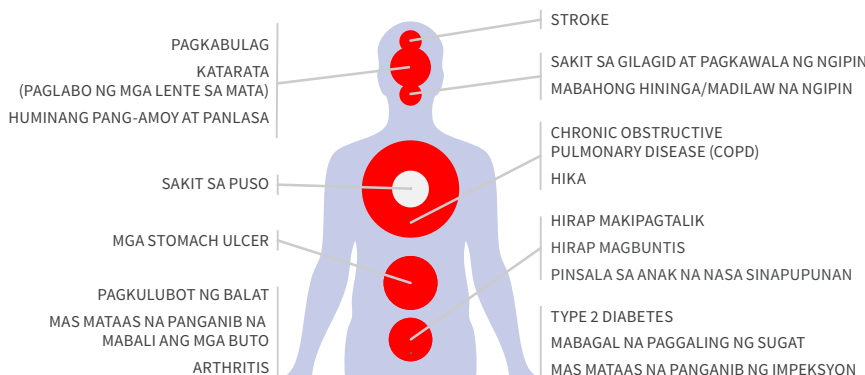
Maaaring higit pa sa pera ang mawawala sa inyo dahil sa paninigarilyo.



Ang paninigarilyo ay nagdudulot ng 1 sa 5 kamatayan sa Estados Unidos kada taon. Ang paninigarilyo ay pumapatay sa higit pang mga Amerikano kaysa sa pinagsama-samang alkohol, aksidente sa sasakyan, HIV, baril, at mga ilegal na droga.

## HINDI LAMANG ITO MGA KAMATAYAN. ANG PANINIGARILYO AY NAKAKAAPEKTO SA KALUSUGAN NG ISANG TAO SA MARAMING PARAAN.

Ang usok sa sigarilyo ay naglalaman ng maraming kemikal na nakakapinsala, at maaaring magdulot ng kanser at iba pang mga problema sa kalusugan.



### HIGIT NA PANGANIB PARA SA MARAMING URI NG KANSER

## PAANO NAMAN ANG SECONDHAND SMOKE?

Ang secondhand smoke (SHS) ay usok o singaw na nagmumula sa mga sigarilyo o produktong tabako ng ibang tao. Nalalanghap ng mga bata at nasa hustong gulang na hindi naninigarilyo ang SHS at maaaring mahantad sa mga nakakapinsalang kemikal ng mga produkto ng tabako.

Nauugnay ang SHS sa ilang uri ng kanser sa mga bata at nasa hustong gulang. Naaapektuhan din nito ang puso at mga daluyan ng dugo, na nagpapataas ng panganib ng atake sa

puso at stroke sa mga taong hindi naninigarilyo.

Gawing malaya sa paninigarilyo ang inyong tahanan para sa kalusugan ng inyong pamilya. Ang inyong maliliit na anak ay ang pinakasensitibo sa mga nakakapinsalang epekto ng SHS. Pinoprotektahan ng tahananang walang naninigarilyo ang inyong pamilya, inyong mga bisita, at maging ang inyong mga alagang hayop.

## ANO ANG HALAGA NG PANINIGARILYO SA DOLYAR AT SENTIMO?

Sabihin nating may isang taong naninigarilyo ng isang pakete ng sigarilyo kada araw (20 sigarilyo).

Sa Estados Unidos, ang pamantayang halaga ng isang pakete ng sigarilyo ay **\$8**.

- Sa isang buwan, iyon ay tinatayang **\$240**.
- Sa isang taon, iyon ay tinatayang **\$2,900**.
- Sa 10 taon, iyon ay tinatayang **\$29,000**.

Pinagkunan: *World Population Review, 2022 (Pag-aaral sa Populasyon ng Mundo, 2022)*.

## ANG PAGTIGIL SA PANINIGARILYO AY HINDI MADALI, NGUNIT ITO AY MAGAGAWA.

Hindi madali ang pagtigil sa paninigarilyo, ngunit magagawa ninyo ito nang may kasamang tulong. Para sa pinakamahusay na pagkakataon para tumigil sa paninigarilyo, kailangan ninyong magkaroon ng plano, malaman kung ano ang inyong mga opsyon, at kung saan kayo makakahingi ng tulong.

Kung handa na kayong tumigil, isang mabuting ideya ang makipag-usap sa doktor o dentista o sa inyong kumpanya ng insurance para humingi ng payo at suporta. Para sa mga mapagkukunan at tulong, tawagan ang quitline ng Centers for Disease Control and Prevention sa **1-800-QUIT-NOW (784-8669)**. Para sa motibasyon at suporta, nagpapadala ng mga email ang programang Empowered to Quit ng American Cancer Society na tutulong sa inyong maghanda at tumigil sa paninigarilyo. Bisitahin ang [cancer.org/empoweredtoquit](https://cancer.org/empoweredtoquit) para mag-sign up.

*The True Cost of Smoking - Tagalog*



[cancer.org](https://cancer.org) | 1.800.227.2345