



NASALUN-AT A BARA.

NASALUN-AT NGA UTEK.

Mabalin nga apektaran ti panagsigarilio ti salun-at ti utekmo. No agsigarilioka, paaduenna ti peggad ti parikut iti pusom ken urat ti dara. Dagitoy a parikut iti puso ken urat ti dara ket nainaig kadagiti gagangay a kita ti dementia. Kasta met, makadangran dagiti sabidong nga adda iti asuk ti sigarilio. Mabalin a mangpataudda iti stress kadagiti selulayo, a nainaig iti pannakapukaw ti memoria, parikut iti panagpampanunot, ken pannakariro.

Ti panagsardeng nga agsigarilio ket makagunggona iti salun-atmo iti aniaman nga edad, uray kadagiti tattao a nagsigarilio iti adu a tawen wenno nakaro ti panagsigarilio. Kalpasan ti dua a lawas agingga iti tallo a bulan, umadu ti panagandar ti bara. Kalpasan ti makatawen, bumaba ti peggad ti atake ti puso. Masarakanen ti kaaduan a tattao a ti kombinasion dagiti rekursu ken alikamen ti kasayaatan tapno maisardeng ti panagsigarilio.

Adtoy ti sumagmamano a tip a makatulong:

- Usaren ti petsa wenno pasamak kas motibo iti panagsardeng kas iti New Year's resolution.
- Ammuem dagiti mangtignay a mangtignay kenka nga agsigarilio.
- Ikonsiderar dagiti produkto a kasukat ti nikotina a kas kadagiti lozenges, patch, wenno gum.
- Dika maupay no agsublika. Mamin-adu a padasen ti kaaduan a tattao sakbay a makapagsardengda iti agnanayon.
- Kasaritam ti tagaipaay ti panangtaripato ti salun-atmo maipapan iti dadduma pay nga alikamen ken pamay-an a makatulong kenka nga agsardeng nga agsigarilio.
- Ti panagtawag iti QuitLine ket mabalin a tulbek ti balligim! 1-800-AG-QUIT-ITAN (1-800-784-8669)

Para iti Ad-adu pay nga Impormasion

Maipapan iti Panagsardeng iti Tabako

- **No Ania ti Masapul nga Ammuem Maipapan iti Panagsardeng iti Panagsigarilio: Balakad manipud iti Surgeon General**
<https://www.hhs.gov/sites/default/files/2020-cessation-sgr-consumer-guide.pdf>
- **Nailian nga Instituto ti Kanser Smokefree.gov**
<https://smokefree.gov/>
- **Kasano ti Agsardeng nga Agsigarilio**
<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html>

Maipapan iti Salun-at ti Utek

- **Programa ti CDC Sakit nga Alzheimer's ken Nasalun-at a Panaglakay/Panagbaket**
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- **Nailian nga Asosiasion dagiti Direktor ti Nakaro a Sakit Dagiti Programa ti Nasalun-at a Panaglakay/Panagbaket**
<https://www.chronicdisease.org/HealthyAging>
- **Asosiasion ti Alzheimer's**
<https://www.alz.org>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

Ti Panagtipon ti Mensahe ti Salun-at ti Utek kadagiti Programa ti Nabayagen a Sakit ken Panangpasayaat iti Panagtitinnulong Kadagiti Programa ti Salun-at ti Publiko ti BOLD ket suportado ti Sentro para iti Panangkontrol ken Panaglapped iti Sakit – Depression ken Panaglakay/Panagbaket ti Departamento ti Salun-at ken Serbisio ti Tao ti U.S. (HHS) iti sidong ti CDC/HHS kas paset ti pinansial a tulong a pammadayaw nga agdagup iti \$1,000,000 nga addaan iti 100% a pinunduan ti CDC/HHS. Dagiti linaonna ket ti (dagiti) autor ken saan a nasken a mangibagi kadagiti opisial a panangmatmat ti, wenno panangi-endorso ti, CDC/HHS wenno ti Gobierno ti U.S.

**Tawagan ti Quitline iti
1-800-AG-QUIT-ITAN
(1-800-784-8669)**

