



تمباکو نوشی نوں ترک کرنا حمل
دے دوران اے اوس توں علاوہ
وی چنگا محسوس کرن وچ تہاڈی
مدد کر سکدا اے۔



اپنی دائی، صحت دے وزیٹر نال گل کرو یا
smokefreesheffield.org وزٹ کرو

تمباکو نوشی نوں ترک کرنا ایہہ کر سکتا اے:



- تہاڈے جسم اتے ذہن نوں فائدہ دے سکتا اے
- تہاڈے مزاج اتے مجموعی تندرستی نوں بہتر بنا سکتا اے
- تہانوں زیادہ پراعتماد محسوس کرن وچ مدد دے سکتا اے
- تہاڈی اپنے بال نال مضبوط رشتہ قائم کرن دی صلاحیت نوں بہتر بنا سکتا اے

0114 553 6296
smokefreesheffield.org



Smokefree
Sheffield