

تمباکو نوشی چھوڑنے سے آپ کو
حمل کے دوران اور اس کے بعد
بہتر محسوس کرنے میں مدد مل
سکتی ہے۔



اپنی دائی یا بیٹھے وزیٹر سے بات کریں
یا مزید معلومات کے لیے
smokefreesheffield.org
مالحظہ کریں۔

تمباکو نوشی چھوڑنا:



- پ کے جسم اور ذین کو فائدہ پہنچا سکتا ہے
- آپ کے موڈ اور مجموعی صحت و تندرستی کو بہتر بنا سکتا ہے
- آپ کو زیادہ بالاختیار محسوس کرنے میں مدد دے سکتا ہے
- آپ کی اپنے بچے کے ساتھ تعلق بنائے کی صلاحیت کو مضبوط کر سکتا ہے

0114 553 6296
smokefreesheffield.org

 Smokefree
Sheffield