

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



اپنی دائمی یا پیلٹھ وزیٹر سے بات کریں
یا مزید معلومات کے لیے
smokefreesheffield.org
ملاحظہ کریں۔

تمباکو نوشی چھوڑنا:



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

0114 553 6296
smokefreesheffield.org



**Smokefree
Sheffield**