

# سیرک چناج کی سفنت نے پنا

ہے مہا سویک گننیرکسا ڈئاسکآونوم نبراک  
سین ہگنوس ای ہکی د پآ سے ج ہے سے سیک یلی ریز کی (CO) ڈئاسکآونوم نبراک  
ہے کانرطخ ےئل کے کے چب کے پآ روا پآ ہی نکیل سی ےتکس  
، ہے اتکس وہ لیلخ سین ےنلم نجی سکا وک کے چب کے پآ سے ےنوم انم اس اک سا  
مدرم ،لمح طاقسا اتجیتن روا ، ہے اتکس رک مک وک امنوشن روا شئی افزا یک سا  
ہے یتکس وہ تنوم کنناچا یک دولومون روا تدالو یک کے چب  
یک پآ نارود کے تاقالم شئیادی پ زا لبق قباطم کے لومعم شئیامی پ یک رثا  
وہ ےعیرڈ کے چناج یک سفنت ناسا روا یروف مدرک مہارف ےعیرڈ کے فئی اوٹم  
ےنم کے سے فئی اوٹم ینپا قلعتم کے چناج یک ڈئاسکآونوم نبراک ۔ ہے یتکس  
نبراک وج اگ یرک مہارف ربن کی وک پآ چناج سیرک سین سوسجم کھجھج سین  
ہے اترک شئیامی پ سین (PPM) ووصح نیلم یف وک رادقم یک ڈئاسکآونوم

0-3

رثا کے ڈئاسکآونوم نبراک  
ہے مک حطس ےیلح کے پآ یک

سین روٹن ہگ 24-48 متشزگ  
رثا ےکلہ یک ڈئاسکآونوم نبراک  
ہے 0-3 PPM اترک رماظ وک

4+

اک ڈئاسکآونوم نبراک پآ  
ہات اوہ رثا ےیلح ہچک

نبراک وک پآ مک ہے اترک رماظ  
روا اہت اوہ رثا ےیلح اک ڈئاسکآونوم  
ہے تاب یک 4+PPM مشدخ ہی

رثا

- ہے اتوہ سے سوقی رط نیت لیڈ ےچردنم رپ روط ماع 1999/ < اک ڈئاسکآونوم نبراک
- یشون ٹیرگس
- یک راداوہ شخب ےلست ریغ ای صقان کے ےنرک مہارف یمرگ ای ےنکپ انہک
- (سین لماش تالآ نیفاری پ روا یڈکل ، ےلیوک ، سیک سین سا) تالآ
- ماظن کے یراداوہ صقان کے راک

گنڈیور ہدایز وت ،سے یترک/اترک یشون تشرگس ییووک نیو رگ کے پآ رگا  
سے تاحاضو منکم ہدایز سے بس ہی سےئل کے

پآ وچ سے تاب مہا سے بس انرک مک وک ےنرک انماس اک ییوود کے تشرگس اک پآ  
یشون تشرگس دوخ ہی سی یتکس رک سےئل کے تاحص یک ےچب ےنپا روا ےنپا  
س شون تشرگس ،ےنرک یمک سی ےنآ ےنماس کے ورسود وک دوخ ای ،ےنرک کرت  
وہ عیرڈ کے ےنہک سےئل کے ےنپ سی تشرگس ےنماس کے پآ ای راک ،رگ  
ےچب کے پآ روا کے پآ ڈیاسکآ ونوم نبراک ،سی یتاج کر پآ بچ راب کئی -سے اتکس  
سےئل کے ددم نیو امنوشن روا شیزافنا کے نا روا ،سے اتاج وہ فاص سے نوخ نارود کے  
-سے اتید ےنوہ یزاور یھچا یک نجیسکآ

سج ،سے یتکس رک لایخ سےئل دابت رپ تاباختنا فئوٹم یک پآ سےئل کے ددم یک پآ  
تعم بابایتسد -سے لماش انجیہب ساپ کے تمدخ یشون تشرگس کرت یماقم وک پآ سی  
0300 نئال پلہ Smokefree کے NHS ،سےئل کے ےنناج دیمز قل عتم کے نواع  
تشیاس بیو Smokefree ای سیرک لاک رپ (0300 123 1014 موک ینیم) ،123 1044  
www.smokefree.nhs.uk رپ اییاج سی

حالص ہشروظنم عیرڈ رک NHS نارود کے رولاس کے عورش روا نارود کے لمح NHS  
</323 سی ییاج رپ www.start4life.nhs.uk ،سےئل کے ےنرک پآ نیاس

4 گنڈیور یک پآ نکسول ،سی یترک نیو انماس اک ییوود کے تشرگس رپ روظماع پآ رگا  
نبراک عیرڈ کے تالاً صقان کے ےنناپ اناہک ای ےنرک ہزارف یرگ پآ وت ،سے ہدایز ای  
سی یتکس وہ نیو رشا کے ڈیاسکآونوم

0800 300 363 نئال سیوٹھی یٹفیس سیگ پآ مک سی ےترک شرافس رپ روظ روزرپ تہب مہ  
سیرک لصاح ددم یک رام سے

لشسنا سے عیرط ظوفحم وک تالاً کے ےنکپ اناہک روا یتراج مک سے مہا انرک چناج یک سا  
نیو رگ کے پآ وچ سی یتکس ہاچ اندیرخ مرال ڈیاسکآونوم نبراک کئی پآ -سے ایگ ایگ  
اک سےئگل تہب اک حطس مک یک ڈیاسکآونوم نبراک

عیرتہب سے ہش تیاامح ماک سی



Tommy's

