



# ሽጋራ ወይ ኤሌክትሪክ ሽጋራ ምትካኽን ኮሮናቫይረስን (ኮቪድ-19)

## ንሳምቡእኽ ናይ ምውጋእ ዕድል ሃቦ

ኮቪድ-19 ምስ ወሰኽ ናትካ ኣብ ሓደጋ ምኽን ብከመይ እዩ?

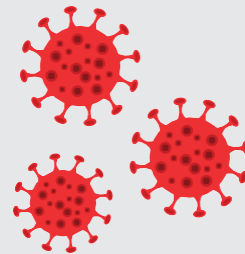
ሽጋራ ወይ ኤሌክትሪክ ሽጋራ ምትካኽ

### ካናቢስ ወይ ቶባኮ

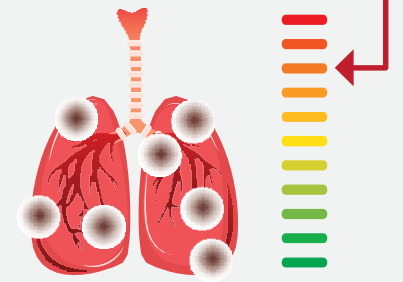
- ንሳምቡእ የበላሽዎ
  - ሕመም መከላኸሊ ስርዓት ይጎድእ
- (ኣካል ሕመም ናይ ምጽዋር ኣቕሚ ይስእን)



### ብኮቪድ-19 ምቅላዕ



እቲ ሕመም **↑** ዝበለጸ ይሓሲ



ንምቁራጽ ክንሕግዝ ንክእል ኢና!

### ዋሽንግተን ስቴት ቶባኮ ኩይትላይን

 1-800-QUIT-NOW

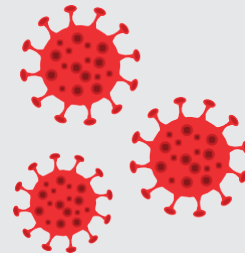
እዚ ናይ ስማርት ተሌፎን ኣፕ እዩ

 [doh.wa.gov/quit](https://doh.wa.gov/quit)

ሽጋራ ወይ ኤሌክትሪክ ሽጋራ ምትካኽ ምስገደፍካ ሳምቡእኽን ሕመም መከላኸሊ ስርዓት ካን ጥዑይ ይኸውን



### ብኮቪድ -19 ምቅላዕ



እቲ ሕመም **↓** ንእሽተይ ይሓሲ

