

Wahiawā Health e ma Pi' e Ayu Ngak e Girdi' ni ngar Talgad ko Tamagow

Pi togta u Wahiawā Health e ri yad ba adag ni ngar ayuweged urngin e girdi'. Gamad manang ni rib mo'maw ni ngan tal ko tamagow. Pi togta romad e kar uned ko skul ma kar manged Tobacco Treatment Specialists (TTS) ma yad ba adag ni ngar ayuweged e girdi' ni ngar talgad ko tamagow.

Re ayuw ney ni Quit Tobacco program e ma ayuweg ni ngan tal ko urngin mit e tamagow ni bod vapes, e-cigs, tamagow ni yima kay ara cigarettes. Re ayuw ney e rayog ngak urngin e girdi' ni ma tafalay u Wahiawā Health.

Nap'an nra un be' ko tafalay yira fith ngak ko ma tamagow fa. Faan manga ma tamagow yira yog faanem ngak e togta ni ma ayuwegey ni ngan tal ko tamagow. Ani ma tamagow e ra maruwel u taabang ko pi togta ma ra turguyed e bin nib fel' e ayuw nra m'ag ngak faanem.

Tomur riy yad ra sabol ara non u telephone ara computer ma fapi togta e ra pi' e athamgil nga laniyan' ni nge tal ko tamagow.

Ra Be' ma Birok e Ayu nib M'ag Ngak

Bay e ayuw ni dariy puluwon ni yima yog e Quit Kits ngay ma bay riy boch ban'en ni ma ayuweg ni ngan tal ko tamagow ni bod e pi n'ey: cinnamon gum, toothpicks, sugar free mints, reb e toothbrush, rubber bands, a fidget spinner, cinnamon sticks, distraction toys, a stress ball, nge ku boch.

Yira pi' e ayuw ni yad ra pi' e athamgil ni ngan tal, yira fil ngak fan ni yugu ma tamagow, ma yira pi' e falay ni nge ayuweg ni nge tal ko tamagow.

Piin ni ma pi' e falay e ku yad ra pi' e skul, yira fek e falay iyib nga tafen be' ni dariy puluwon ma yira yog e ngyal' ni ngan nib ngan fek e falay.

Fapi togta ni ma ayuwegey ni ngan tal ko tamagow e ra ngongly e appointment u n'umngin nap'an ni ba adag be' ni nge tal ko tamagow.



Bochan e gamad ma t'ufeg e girdi' ma gamad ma runguyrad, gamad ma ayuweg girdien e binaw ni fan e nge yog e tafalay ni th'abi fel' mab sobut' puluwon maku gamad ma pi' e ayuw ya nge fel' rogon fithik' i downgin girdien e binaw.

Ayuw ni Ngan Tal ko Tamagow



Ri Baga' Fan ni nge Fel' Fithik' i Dowam ma ku Baga' Fan Girdien e Tabinaw Rom

Bay e nicotine u fithik' e cigarettes nge e-cigs ni aram fare n'en ni ma n'igin ni nge mo'maw ni ngan tal riy, ma ku bay boch e chemical riy ni ma n'igin ni ngan cancer. Faan ga ra tamagow ma rayog ni ngam heart attack, ara stroke, mutugfan, cancer u wurum nge ku boch e m'ar.

Bitir ni ma fil e ath ko tamagow e baga' ni yad ma asthma ara nge infection u lan tel ara u lan wurum. Piin ni yad ba ilal ni yad be fil e ath ko tamagow e ku rayog ni nge nib ngorad e cancer u wurum nge m'ar u gumerchaey.

Boor fan ni ngan tal ko tamagow:

- Nge fel' fithik' i dowam nge downgin chon e tabinaw rom
- Nge mo'maw' ni nge yib e m'ar ngom
- Nge fel' rogon e par rom
- Pi bitir rom e ra folwok rom
- Ngam ayuweg e salpiy rom
- Ngki fel' boch e pogofan rom ma ngam riy lamen e ggan
- Yugu demutrug yangarem, ra fel' rogon fithik' i dowam!

Yugu demutrug fan ni ga ba adag ni ngam tal ko tamagow, Wahiawā Health e ra ayuwegem.

**Mu callnagmad u (808) 622-1618
ara email: info@wahiawahealth.org**

**Bay tagil' e tafalay u:
302 California Avenue,
Wahiawā, HI 96786**

wahiawahealth.org