

nan vesi, nan ren ak nan pankreyas la bese; epi danje poul gen ilsè a bese tou.

15 an apre yon moun kite fimen, danje pou l gen maladi kowonè a vin nan menm nivo ak moun ki pa janm fimen, epi danje pou l mouri a retounen prèske nan menm nivo ak moun ki pa janm fimen.

**Ou ka telefone pou mande plis enfòmasyon; tanpri rele:**

Toll-free National Quitline  
1-800-QUIT-NOW

American Cancer Society  
1-800-ACS-2345

The Centers for Disease Control  
and Prevention  
1-800-CDC-1311

Cosmetic Executive Women  
Cancer Information Service  
1-800-4-CANCER

American Heart Association Information Line  
1-800-AHA-USA1

**ENFÒMASYON POU PRAN KONTAK:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and  
Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Telefòn: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

**Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou fimen nan entènèt, nan adrès:**

U.S. Government  
[www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)

National Cancer Institute  
[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

American Lung Association  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

American Cancer Society  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

American Heart Association  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

• • •

*Men non kote ki devlope enfòmasyon  
ki adapte pou fè dokiman sa a:*

*World Health Organization (WHO)*

*The Centers for Disease Control  
and Prevention (CDC)*

*The National Cancer Institute*

*The American Lung Association*

*The American Cancer Society*

*The American Heart Association*

*Campaign for Tobacco-Free Kids*

*Men non kote ki finanse publikasyon dokiman  
sa a: Department of Health and Human  
Services Office of Refugee Resettlement.*



**Viv An Sante: Lè  
Moun Fimen  
(Live Longer: Stop  
Smoking Now)**

**(Haitian Creole)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

**VIV AN SANTE**

## KONSEKANS NEGATIF SOU SANTE MOUN KI FIMEN

Fimen bay kansè nan poumon. Lafimen sigarèt gen plis pase 4 800 ajan chimik ladan, epi gen 69 nan yo ki konn lakòz kansè. Epi tou, fimen aji sou prèske tout ògàn ak sistèm nan kò yon moun. Dapre Òganizasyon Mondyal Lasante, chak 6,5 segonn gen yon moun fimen tabak touye.

Minis Lasante Etazini a fè konnen fimen kapab lakòz tout pwoblèm pi ba la yo:

- Aneris aòtik abdominal
- Lesemi myeloblastik grav
- Katarak
- Kansè nan kòl matris
- Kansè nan ren
- Kansè pankreyas
- Nemoni
- Peryodontit (maladi jansiv)
- Kansè nan pòch lestomak
- Kansè nan vesi
- Kansè ezofaj
- Kansè nan larenks
- Kansè nan poumon
- Kansè nan bouch
- Kansè nan gòj
- Maladi kwonik nan poumon
- Maladi kowonè ak kadyovaskilè
- Pwoblèm repwodiksyon, tankou pa ka fè pitit nòmalmman
- Lanmò sibit timoun nan kabann

## KONBYEN SA KOUTE LÈ MOUN FIMEN

An 2006, pri mwayen yon pòch sigarèt nan peyi a te \$4.35. Avèk pri sa a, yon moun ki fimen yon pòch sigarèt pa jou ta depanse

prèske \$1,600 chak ane pou sigarèt. Si yon moun fimen yon pòch sigarèt pa jou pandan 20 an, li ta depanse \$32,000 pou sigarèt.

Chak ane, sigarèt lakòz \$167 milya depans pou swen medikal nan Etazini.

## LÈ YON MANMAN FIMEN

Gen etid ki montre lè yon fi fimen, sa fè li pi difisil pou l ansent. Si yon fi fimen anvan li ansent, sa kapab lakòz li gen plis konplikasyon pase si l pa te fimen. Si yon fi kontinye fimen jouktan li akouche, sa kapab lakòz tibebe a fèt twò piti (sa ki premye rezon tibebe konn mouri nan Etazini), oswa tibebe a fèt tou mouri, oswa li mouri pandan li piti.

## LÈ W RESPIRE LAFIMEN SIGARÈT LÒT MOUN

Lafimen sigarèt lòt moun, ki konn rele lafimen pasif, se lafimen yon lòt moun pouse apre li te aspire l nan poumon l, oubyen lafimen ki soti nan pwent yon sigarèt, oswa yon siga, oswa yon pip ki limen. Lafimen pasif la gen danje ladan l. Chak ane, lafimen pasif touye 3 000 moun ak kansè poumon, epi gen 35 000 lòt moun ki mouri avèk lòt maladi lafimen pasif la bay nan Etazini. Lafimen pasif bay iritasyon nan je, nan nen, nan gòj, ak nan poumon, epi li konn fè moun touse.

Lafimen pasif gen yon danje espesyal pou timoun. Timoun ki respire lafimen pasif:

- gen enfeksyon nan zòrèy pi souvan,
- gen plis chans pou yo pran bwonchit, nemoni, ak lòt maladi nan poumon
- gen plis chans pou yo pran maladi opresyon, pou yo gen plis kriz opresyon, epi pou kriz yo pi grav ak dire pi lontan.

## AVANTAJ KI GENYEN NAN KITE FIMEN

Sèlman ven minit apre yon moun fimen dènye sigarèt ou, gen yon seri chanjman ki koumanse ap fèt nan kò w.

Lè gen 24 èdtan ki pase apre yon moun kite fimen:

- Chans pou l fè yon kriz kè bese

Lè gen ant 2 semenn ak 3 mwa depi yon moun kite fimen:

- San l sikile pi byen
- Li mache pi fasil
- Poumon l travay pi byen

Lè gen ant 1 ak 9 mwa depi yon moun kite fimen:

- Li touse mwens, li gen mwens konjesyon nan sinis, li santi mwens fatig, epi li santi souf li wo mwens souvan

Lè gen 1 ane ki pase depi yon moun kite fimen:

- Danje pou l gen maladi kowonè a bese pou rive mwatye danje l te genyen lè li te fimen

## AVANTAJ DIRAB KI GENYEN NAN KITE FIMEN

Lè gen ant 5 ak 15 an ki pase depi yon moun kite fimen, danje pou l fè konjesyon serebral la tonbe nan menm nivo ak moun ki pa janm fimen.

10 an apre yon moun kite fimen, danje pou l gen kansè poumon an desann nan mwatye nivo danje moun ki kontinye fimen yo; danje pou l gen kansè nan bouch, nan gòj, nan ezofaj,