

# لماذا يجب أن تقلع عن التدخين؟

• توفيرًا للمال! علبة واحدة يوميًا لمدة عام =  
\$2,847



• يعيش الأشخاص الذين يقلعون عن التدخين حياةً أطول من المدخنين.



• إن الإقلاع عن التدخين يقلل فرص الوفاة بسبب السرطان والنوبات القلبية، والسكتة الدماغية.

• الإقلاع عن التدخين يساعد على وقاية الأطفال من حولك من الربو والالتهابات الخطيرة.  
• فالأطفال أكثر عرضة للدخان إذا كان الوالدان مدخنين.



اتصل على الرقم 1-800-784-8669

أو تحدث مع مسؤول الحالة الخاص بك لمعرفة كيفية الإقلاع عن التدخين.

الترجمة متوفرة

**95** Years  
Nationalities  
SERVICE CENTER  
Serving Immigrants and Refugees since 1921

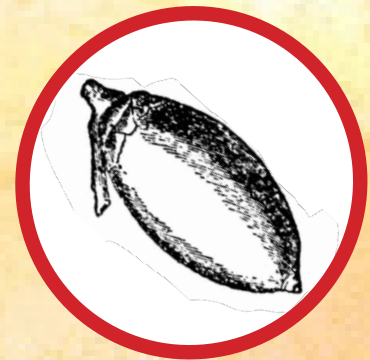
بتمويل من صندوق تعزيز صحة اللاجئين الفلسطينيين من خلال مكتب صحة اللاجئين

# Betel Quid

---

Chewing betel quid, even without tobacco, can cause mouth and esophagus cancer.

Using tobacco can damage your mouth, throat, lungs, heart, blood vessels, and reproductive organs.



---

Chewing betel quid can lead to OSF, a disease which makes it difficult to open your mouth.

---



Chewing betel quid makes it harder to have a healthy baby.

---

Call **1-800-784-8669** or talk to your caseworker to learn how to quit.



Interpretation is available.

Funded by PA Refugee Health Promotion funding via the Office of Refugee Health

# التدخين وأطفالك

## الحمل

- التدخين يقلل فرص الحمل.
- التدخين أثناء الحمل يزيد من خطورة الحمل أو فرص الإجهاض.
- التدخين أثناء الحمل يزيد من خطر إصابة طفلك بعيوب خلقية معينة، وضعف الرئتين، والموت الناجم عن متلازمة موت الرضع المفاجئ.
- تشكل الحياة مع المدخنين خطرًا على النساء الحوامل، والرضع، والأطفال.

## الرضع والأطفال

- الرضع المعرضين للدخان في الهواء أو على ملابس شخص ما هم أكثر عرضة للموت بسبب متلازمة موت الرضع المفاجئ.
- الإصابة بأمراض خطيرة في الصدر مثل الالتهاب الرئوي.
- الذهاب إلى المستشفيات.
- الرضع والأطفال المعرضين للدخان أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة في الأذن، والصدر، وغيرها.
- الإصابة بالربو.
- التغيب عن المدرسة بسبب المرض.
- إن تناول الأطفال للسجائر ورمادها عن غير قصد يمكن أن يصيبهم بأمراض خطيرة جدًا.
- أعواد الثقاب، والولاعات، والسجائر، ورماد السجائر تعرض أطفالك لخطر الحروق.
- وتجعل البيت عرضة للحرائق.



اتصل على الرقم **1-800-784-8669** أو تحدث مع مسؤول الحالة الخاص بك للحصول على أدوية أو للتحدث مع مستشار الإقلاع عن التدخين.

الترجمة متوفرة

# نطائح لمساعدة المقربين إليك على الإقلاع عن التدخين

إن التدخين عادة سيئة، وليس إدماناً. ويستغرق ذهاب الرغبة الشديدة في التدخين وقتاً طويلاً وعادة ما يحتاج الأمر لعدة محاولات للإقلاع نهائياً. يقلع أغلب الأشخاص عن التدخين بمساعدة العائلة والأصدقاء.

## خلال الإقلاع

- سؤالهم عن حالتهم
- إذا كنت من المدخنين، فلا تفعل ذلك بجوارهم
- تقديم ملهيات تنطوي على أنشطة خالية من الدخان
- الذهاب في نزهة
- لعب لعبة
- طبخ وجبة
- خضراوات طازجة، أو علكة، أو عصائر، أو حلوى للمضغ
- الذهاب إلى الأماكن التي لا يسمح بالتدخين فيها
- مساعدتهم على إيجاد طرق للتخلص من التوتر
- التلويح
- مشاهدة غروب الشمس
- التدريب
- أخذ نفس عميق، والتأمل، أو الصلاة، أو ممارسة اليوغا
- المساعدة في الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال
- مساعدتهم في التغلب على الرغبة الشديدة من خلال
- شرب المياه
- مضغ العلكة
- استخدام المسواك أو أعواد الأسنان
- اللعب بالشريط المطاطي، أو كرة، أو غيرها من الألعاب الصغيرة
- وفي حال رجوعهم مرة أخرى للتدخين
- ذكرهم أنهم لم يخفوا
- شجعهم على المحاولة مرة أخرى
- شجعهم على المواصلة!

## قبل الشروع في الإقلاع

- بدء محادثة حول الإقلاع عن التدخين
- طرح أسئلة ذات إجابات غير محدودة لفهم ما يمرون به
- الاستماع إليهم جيداً
- تشجيعهم على التحدث إلى الطبيب أو مسؤول الحالات
- مساعدتهم على تحديد موعد للإقلاع عن التدخين والاستعداد لهذا الموعد
- معرفة ما يحتمهم على التدخين
- التخلص من منتجات التبغ مثل الولاعات ومنافض السجائر
- غسل الأشياء التي تشبه رائحتها الدخان
- التخطيط للقيام بأنشطة تشغلهم عن التدخين وأشياء تساعد على الإسترخاء



اتصل على الرقم 1-800-784-8669 أو تحدث مع

مسؤول الحالة الخاص بك للحصول على أدوية

أو للتحدث مع مستشار الإقلاع عن التدخين.

الترجمة متوفرة

# نصائح للإقلاع عن التدخين

إن التدخين عادة سيئة، وليس إدماناً. فرصتك في الإقلاع أكبر إذا كنت تستخدم أدوية الإقلاع عن التدخين أو تحدثت إلى مستشار الإقلاع.

## قبل الشروع في الإقلاع

- إعداد قائمة بأسباب الإقلاع بحيث تستطيع النظر إليها لاحقاً خلال الشعور بالرغبة في التدخين
- اختيار موعد للإقلاع عن التدخين
- معرفة العوامل التي تدفعك إلى التدخين
- التخطيط لتفادي الدوافع أو التغلب عليها
- التخلص من أشياء مثل الولاعات ومنافض السجائر
- غسل الأشياء التي تشبه رائحتها الدخان
- إخبار المقربين إليك برغبتك في الإقلاع عن التدخين لكي يساعدوك على تحقيق ذلك
- اطلب منهم عدم التدخين بالقرب منك



## خلال الإقلاع

- تأخير الاستسلام للرغبة الشديدة
- تذكير نفسك بضرورة الانتظار لعشر دقائق وإيجاد شيء يشغلك عن هذه الرغبة
- الطبخ، التنزه، القراءة، مشاهدة التلفاز، الاتصال بصديق كل ذلك من شأنه أن يشغلك عن الرغبة في التدخين
- إشغال نفسك بالقيام بأنشطة في المساحات الخالية من التدخين (مثل المكتبات)
- الحصول على دعم من العائلة والأصدقاء
- مستشار عبر الهاتف

- اشغل فمك بشئ خلال الشعور بالرغبة في التدخين
- تناول خضراوات طازجة، أو المكسرات، أو الحلوى، أو العلكة، أو استخدام شفاطات العصائر أو المسواك
- اكتشف طرقاً للتخلص من التوتر
- أخذ نفس عميق، أو الصلاة، أو ممارسة اليوغا، أو التمارين الرياضية، أو التأمل، أو التنزه، أو التلوين
- طلب المساعدة من المقربين إليك في الأشياء التي تزيد من التوتر مثل الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال

- إيجاد طرق للشعور بالنشاط الجسدي
- يمكن أن تخفف من الشعور بالرغبة الشديدة في التدخين

لا يعني تدخين سجارة واحدة أنك أخفقت تماماً في الإقلاع عن التدخين

- التفكير في سبب رغبتك في الإقلاع عن التدخين
- اكتشاف الأشياء التي تجعلك تستجيب للرغبة في التدخين وكيفية تفاديها في المستقبل

اتصل على الرقم 1-800-784-8669 أو تحدث مع مسؤول الحالة الخاص بك للحصول على أدوية أو للتحدث مع مستشار الإقلاع عن التدخين.

الترجمة متوفرة

# هل أنت مستعد للإقلاع عن التدخين؟

فرصتك في الإقلاع عن التدخين أكبر  
إذا كنت تتابع مع مستشار أو تستخدم  
أدوية الإقلاع عن التدخين.

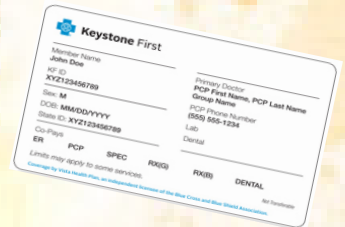
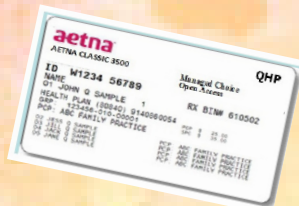
• اتصل بالرقم 1-800-784-8669

• وقل "إنني بحاجة إلى مترجم"



• أو تحدث إلى مسؤول الحالة  
أو الطبيب

إذا كان لديك تأمين صحي من خلال مكتب  
الرعاية الاجتماعية، فإن أدوية الإقلاع والاستشارات  
تكلف 0-3 دولار.



بتمويل من صندوق تعزيز صحة اللاجئين الفلسطينيين من خلال مكتب صحة اللاجئين

# الشيئة

لا يجعل الماء الذي يكون  
في الشيئة التبغ أقل خطرًا.



إن استخدام التبغ يمكن أن يضر بالفم، والحلق، والرئتين،  
والقلب، والأوعية الدموية، والأعضاء التناسلية.

كما يصعب استخدام التبغ أو التواجد بالقرب من الدخان  
فرصة الحصول على طفل بصحة جيدة.



ولا يقل تدخين الشيئة  
خطورةً عن تدخين السجائر.



ويعد استنشاق الدخان أو التواجد بالقرب من الدخان مضر للجميع،  
ولا سيما الأطفال.

حيث تستنشق دخانًا من الشيئة أكثر  
من السجائر بنحو أكثر من 25 مرة.

اتصل على الرقم **1-800-784-8669** أو تحدث مع  
مسؤول الحالة الخاص بك لمعرفة كيفية الإقلاع عن التدخين.

**95** Years  
Nationalities  
SERVICE CENTER  
Serving Immigrants and Refugees since 1921

الترجمة متوفرة

بتمويل من صندوق تعزيز صحة اللاجئين الفلسطينيين من خلال مكتب صحة اللاجئين