

# چرا باید سگرت کشیدن را ترک کرد

• پول پس انداز کنید! یک قطعی همه روزه  
برای یک سال = \$2,847



• کسانی که سگرت را ترک میکنند بیشتر از کسانی  
زندگی میکنند که سگرت میکشند.



• کسانی که سگرت را ترک میکنند چانس مردن از  
سرطان، حمله قلبی و سکته مغزی را کمتر  
میسازند.

• ترک سگرت به اطفال که در اطراف تان زندگی  
میکند کمک میکند تا دچار امراض مثل نفس  
تنگی و مکروب های جدی نشوند.  
• اطفال که والدین شان سگرت میکشند امکان زیاد  
دارد که آنها هم سگرت بکشند.



در شماره **1-800-784-8669** زنگ بزنید یا با  
کارمند کیس تان صحبت کنید تا بیاموزید که چگونه

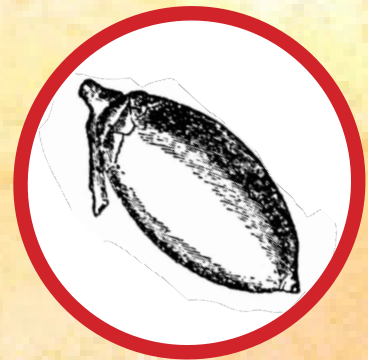
سگرت را ترک کنید.  
ترجمه در دسترس میباشد

# 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

# سگرت کشیدن و اطفال شما

## حاملگی

- سگرت کشیدن حاملگی را سخت تر میسازد.
- سگرت کشیدن در وقت حاملگی چانس داشتن یک حمل پر خطر یا سقط را افزایش میدهد.
- سگرت کشیدن در وقت حاملگی میتواند باعث داشتن یک طفل معیوب باشد، شش های ضعیف داشته باشد، و سندرممرگناگهانینوزاد از بین برود.
- زندگی کردن با کسی که سگرت میکشد نیز برای خانمهای حامله، نوزادان و اطفال همان قدر خطر ناک است.

## اطفال و کودکان



- اطفال که در فضای دود سگرت زندگی میکنند امکان زیاد دارد که
- از مرض مرگناگهانینوزادان از بین برود
- مکروب جدی سینه مثل سینه بغل داشته باشند
- باید در شفاخانه بستر شوند.
- اطفال و کودکان که در فضای دود سگرت زندگی میکنند، امکان زیاد دارد که
- چرک گوش، سینه و امراض دیگر داشته باشد.
- نفس تنگی داشته باشد.
- از مکتب غیر حاضر شوند بخاطریکه مریض هستند.
- اتفاقاً اگر سگرت یا خاکستر آن خورده شود اطفال را بسیار زیاد مریض میسازد.
- گوگرد، لایتر، سگرت، و خاکستر
- اطفال تانرا در خطر سوختن قرار میدهد.
- خانه تانرا در خطر آتشسوزی قرار میدهد.

به شماره **1-800-784-8669** زنگ بزنید یا با کارمند

کیس تان صحبت کنید تا برایتان دوا فراهم کند یا

با مشاور ترک سگرت صحبت کند.

ترجمه در دسترس میباشد

# نکات مفید برای کمک به دوست تان تا سگرت را ترک کند

سگرت کشیدن یک عادت بد نیست، این معنای است. خواهش ترک سگرت دربر گیرنده وقت است و عموماً چند بار کوشش را دربر میگیرد تا ترک شود.

## بسیار مردم به کمک فامیل و دوستان ترک میکنند

### قبلاً

### در جریان ترک

- گفتگو در باره ترک کردن را شروع کنید
- برای فهمیدن اینکه بر آنها چی میگردد، سوال های کنید که آخر نداشته باشد
- گوش کنید
- تشویق کنید آنها را که با کارمند کیس شان یا یک داکتر صحبت کنند
- کمک شان کنید که یک تاریخ مقرر کرده خود را آماده ترک بسازند توسط
- دریافت کردن آنچه باعث سگرت کشیدن شان میشود
- بیرون انداختن محصولات تمباکویی مثل لایتر و خاکستر دانی
- چیز های که بوی دود میدهد را بشویید
- پلانریزی برای کار های که او را منحرف میکند و کار های که باعث راحت بودن او میشود
- از آنها بپرسید که چطور هستند
- اگر شما سگرت میکشید، در نزدیکی آنها نکشید
- فکر شانرا با کار های دیگر مشغول بسازید
- برای قدم زدن بروید
- کدام بازی را بکنید
- یک غذا بپزید
- سبزیجات تازه، ساجق یا چیزی که بچوند
- در جاهای بروید که اجازه سگرت کشیدن نباشد
- کمک شان کنید راه های را پیدا کنند که بی تشویب باشد
- رنگ آمیزی کنید
- غروب آفتاب را ببینید
- ورزش کنید
- نفس عمیق بکشید، تفکر کنید، دعا بخوانید، یوگا کنید
- در کار های عادی روزمره یا در نگهداری اطفال کمک کنید
- کمک کنید تا بر میل شدید خود از طریقه های ذیل غلبه کند
- آب خوردن
- جویدن ساجق
- گرفتن یک پیپ یا خلال دندان در دهان خود
- ساعتیری کردن با یک لاشتک، توپ یا بازیچه کوچک
- اگر آنها اشتباه کردند
- به یاد شان بیاورید که آنها ناکام نشدند
- تشویق شان کنید که کوشش کنند
- تشویق شان کنید که ادامه بدهند!



به شماره 1-800-784-8669 زنگ بزنید یا با کارمند

کیس تان صحبت کنید تا برای تان دوا بدهد یا

با مشاور ترک سگرت صحبت کند.

ترجمه در دسترس میباشد

تأمین مالی توسط PA تمویل توسعه صحتی مهاجرین از طریق دفتر بهداشت مهاجرین

# نکات مفید برای ترک کردن

سگرت کشیدن یک عادت بد نیست، این معتادی است.  
اگر شما از دواهای ترک سگرت استفاده کنید و با یک مشاور صحبت کنید، آسانتر  
میتوانید سگرت را ترک کنید.

## قبلاً



- لست آنده دلائل را که بخاطر آن میخواهید سگرت را ترک کنید تهیه کنید و بعد هر وقت که میل سگرت آمد آنرا ببینید
- یک تاریخ ترک انتخاب کنید
- معلوم کنید که چی باعث میشود شما سگرت بکشید
- پلان ریزی کرده چیز های که شما را تحریک میکند یا از بین ببرید یا با مقابله کنید
- چیز های مثل لایتر و خاکستر دانی را بیرون کنید
- هر چیزی که بوی دود بدهد را بشورید
- به دوستان تان بگویید که شما میخواهید ترک کنید تا شما را کمک کنند
- در جریان که ترک میکنید بگویید که در نزدیک شما سگرت نکشند

## در جریان ترک

- در وقت که میل شدید به سگرت داشتید به دهان تان یک کاری بدهید تا مصروف
- سبزیجات خام، ساجق، چیز های مغزدار، چاکلیت، خلال دندان و غیره بجویید
- راه حل های مقابله با تشویش را پیدا کنید
- نفس کشیدن عمیق، دعا خواندن، یوگا، ورزش، تفکر، قدم زدن، رنگ آمیزی
- از اطرافیان تان در چیز های که باعث تشویش میشود؛ مثل کارهای روزمره و نگهداشت اطفال کمک بگیرید
- راه های پیدا کنید که از نظر فیزیکی فعال باشید
- این میتواند شدت میل تان را کم کند
- در پاسخ به میل شدید تان تأخیر بدهید
- به خود بگویید که برای 10 دقیقه باید منتظر باشید و یک کاری پیدا کنید که فکر شما را دگه کند از طریق پخت و پز، رفتن برای قدم زدن، مطالعه کردن، تلویزیون دیدن، تلفون به یک دوست میتواند فکر شما را دگه کند
- فکر تانرا با سرگرمی ها در جای که اجازه سگرت نباشد (مثل کتابخانه) مشغول کنید
- کمک بگیرید
- از فامیل و دوستان
- به مشاور زنگ بزنید

- کشیدن یک سگرت به معنی این نیست که شما ناکام شدید
- فکر کنید که چرا شما میخواهید ترک کنید
- معلوم کنید که چی باعث اشتباه شما شد و در آینده چگونه میتوانید از آن جلوگیری کنید

به شماره 1-800-784-8669 زنگ بزنید یا با کارمند

کیس تان صحبت کنید تا برای تان دوا بدهد یا  
با مشاور ترک سگرت صحبت کند.

ترجمه در دسترس میباشد

# آماده به ترک هستید؟

اگر شما ا یک مشاور کا رکنید  
و از دوا استفاده کنید، به آسانی میتوانید  
سگرت را ترک کنید.

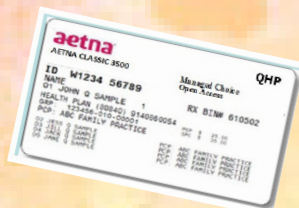
• به شماره **1-800-784-8669** زنگ بزنید

• بگوئید که ”من ضرورت به  
یک مترجم دارم“.



• یا با کارمند کیس یا داکتر  
تان صحبت کنید

اگر شما بیمه صحتی از طریق دفتر بهبود دارید،  
دوای ترک و مشاوره مبلغ 0-3 دالر است.



تأمین مالی توسط PA تمویل توسعه صحتی مهاجرین از طریق دفتر بهداشت مهاجرین

# چلم

آب در پایپ چلم خطر تمباکو را  
به هیچ وجه کم تر نمی سازد.



استفاده از تمباکو میتواند دهان، گلو، شش، قلب، رگ  
های خون، و اعضای تناسلی تان را ضرر برساند.

استفاده از تمباکو و موجودیت در جاهای که دودی تولد  
طفل صحت مند را مشکل تر میسازد.



کشیدن چلم به اندازه  
سگرت کشیدن خطرناک است.



نفس کشیدن یا نزدیک بودن به دود برای همگی ضرر رسان است،  
مخصوصاً اطفال

شما حدود 25 بار بیشتر از  
سگرت دود چلم را داخل کش میکنید.

به شماره **1-800-784-8669** زنگ بزنید یا با کارمند  
کیس تان صحبت کنید تا بیاموزید که چگونه ترک کنید.