

چرا سیگار کشیدن را بایستی ترک کرد

• پول پس انداز کنید! یک قطعی هر روز واسه
یک سال = \$2,847



• افرادی که سیگار را ترک میکنند نسبت به افرادی
که سیگار می کشند عمر طولانی تری دارند
• کسانی که سیگار را ترک میکنند شانس مردن
شون از سرطان، حمله قلبی و سکته مغزی کمتر
میشود.



• ترک سیگار به اطفال که در اطراف تان زندگی
میکند کمک میکند تا مبتلا به امراض مثل آسم و
عفونت های جدی نشوند.
• کودکانی که والدین شان سیگار میکشند امکان
زیادی دارد که آنها هم در آینده سیگار بکشند.



به شماره **1-800-784-8669** تلفن بزنید یا
با کارکن پرونده تان صحبت کنید تا بیاموزید که چگونه
میتوانید سیگار را ترک کنید.
ترجمه در دسترس میباشد

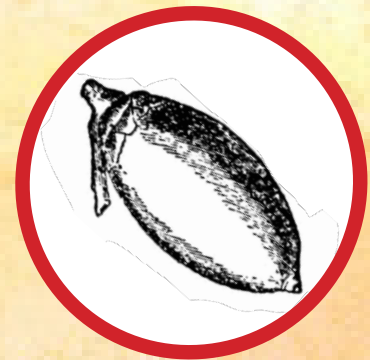
95 Years
Nationalities
SERVICE CENTER
Serving Immigrants and Refugees since 1921

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

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

سیگار کشیدن و کودکان شما

حاملگی

- سیگار کشیدن حاملگی را دشوار تر میسازد.
- سیگار کشیدن در وقت حاملگی شانس داشتن یک حمل پر خطر یا سقط جنین را افزایش میدهد.
- سیگار کشیدن در وقت حاملگی میتواند باعث داشتن یک طفل معیوب باشد، ریه ضعیف داشته باشد، و بخاطر سندرممرگناگهانینوزاد از بین برود.
- زندگی با کسی که سیگار میکشد، برای خانمهای حامله، نوزادان و اطفال همان قدر خطر ناک است.

اطفال و کودکان

- اطفالی که در فضای دود سیگار زندگی میکنند امکان زیادی دارد که
- از مرض مرگناگهانینوزادان از بین بروند
- عفونت های جدی سینه مثل سینه پهلو داشته باشند
- بایستی در بیمارستان بستری شوند.
- اطفال و کودکانی که در فضای دود سیگار زندگی میکنند، امکان زیادی دارد که
- چرک گوش، سینه و امراض دیگر داشته باشد.
- آسم داشته باشد.
- بخاطر مریضی از مدرسه غیر حاضر شوند
- اتفاقاً اگر سیگار یا خاکستر آن خورده شود کودکان شدیداً مریض میشوند.
- کبریت، فندک، سیگار، و خاکستر
- اطفال شما در معرض خطر سوختن قرار میگیرند.
- منزل شما را در خطر آتشسوزی قرار میدهد.



به شماره **1-800-784-8669** تلفن بزنید یا با کارمند
پرونده تان صحبت کنید تا به شما دارو فراهم کند یا با
مشاور ترک سیگار صحبت کند.

ترجمه در دسترس میباشد

نکات مفید برای کمک به دوست تان تا سیگار را ترک کند

سیگار کشیدن یک عادت بدی نیست، بلکه این یک اعتیاد هست. خواهش ترک سیگار دربر گیرنده وقت است و عموماً چند بار کوشش میخواید تا ترک عادت شود.

بسیاری از مردم به کمک فامیل و دوستان سیگار را ترک میکنند

قبلاً

در جریان ترک

- صحبت در مورد ترک را آغاز کنید
- برای فهمیدن اینکه بر آنها چی میگردد، سوال های بپرسید که آخر نداشته باشند
- گوش کنید
- تشویق کنید آنها را که با کارمند پرونده شان یا یک پزشک صحبت کنند
- کمک شان کنید که یک تاریخ مقرر کرده خود را آماده ترک بسازند از طریق:
- تشخیص آنچه باعث سیگار کشیدن آنها میشود
- بیرون انداختن محصولات تمباکویی مثل فندک و خاکستر دانی
- چیز های که بوی دود میدهد را بشورید
- واسه برای کار های که او را منحرف میسازد و انجام اموری که باعث راحت بودن او میشود
- از آنها بپرسید که چطور هستند
- اگر شما سیگار میکشید، جلو یا در اطراف آنها نکشید
- فکر شانرا با کار های دیگری مشغول بسازید
- برای قدم زدن بروید
- یک بازی بکنید
- یک غذا بپزید
- سبزیجات تازه، آدامس یا چیزی دیگر بچوند
- در جاهای بروید که اجازه سیگار کشیدن نباشد
- کمک شان کنید راه های را پیدا کنند که استرس نداشته باشد
- رنگ آمیزی کنید
- غروب آفتاب را ببینید
- ورزش کنید
- نفس عمیق بکشید، تعمق و تفکر کنید، دعا بخوانید، یوگا کنید
- در کار های عادی روزمره یا در نگهداری کودکان کمک کنید
- کمک کنید تا با انجام کار های ذیلر میل شدید خود غلبه کنند
- آب خوردن
- جویدن آدامس
- گرفتن یک پایپ یا خلال دندان در دهن خود
- بازی با یک کش، توپ یا بازیچه کوچک
- اگر آنها اشتباهی کردند
- به یاد شان بیاورید که آنها ناموفق نشدند
- تشویق شان کنید که کوشش کنند
- تشویق شان کنید که ادامه بدهند!



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

پرونده تان صحبت کنید تا به شما دارو بدهد یا

با مشاور ترک سیگار صحبت کند.

ترجمه در دسترس میباشد

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

نکات مفید برای ترک سیگار

سیگار کشیدن یک عادت بدی نیست، بلکه این یک اعتیاد است.
اگر شما از دارو های ترک سیگار استفاده و با یک مشاور صحبت کنید، به آسانی
میتوانید سیگار را ترک کنید.

قبلاً



- لست دلالتی را که بخاطر آن میخواهید سیگار را ترک کنید تهیه کنید و بعد هر وقت که میل سیگار داشتید آنرا ببینید
- یک تاریخ ترک انتخاب کنید
- معلوم کنید چی باعث میشود شما سیگار بکشید
- طرح ریزی کرده چیز های که شما را تحریک میکند را یا از بین ببرید یا با آن مقابله کنید
- چیز های مثل فنک و خاکستر دانی را بیرون بیاندازید
- 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 سیگار نکشند

در جریان ترک

- 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 پرت کند از طریق پخت و پز، رفتن برای قدم زدن، مطالعه کردن، تلویزیون دیدن، تلفن به یک دوست میتواند فکر شما را مشغول بسازد
- در وقت که میل شدید به سیگار داشتید به دهن تان یک کاری بدهید تا مشغول باشد
- سبزیجات خام، آدامس، آجیل، شکلات، خلال دندان و غیره بجویید
- راه حل های مقابله با استرس را پیدا کنید
- نفس کشیدن عمیق، دعا خواندن، یوگا، ورزش، تعمق و تفکر، قدم زدن، رنگ آمیزی
- از اطرافیان تان در مورد چیز های که باعث استرس میشود؛ مثل کار های روزمره و نگهداشت اطفال کمک بگیرید
- راه های پیدا کنید که از نظر فیزیکی فعال باشید
- این میتواند شدت میل تان را کم کند

کمک بگیرید

- از فامیل و دوستان
- به مشاور تلفن بزنید

کشیدن یک سیگار به معنی این نیست که شما ناموفق شدید
• فکر کنید که چرا شما میخواهید ترک کنید
• معلوم کنید که چه باعث اشتباه شما شد و در آینده چگونه
میتوانید از آن جلوگیری کنید

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

پرونده تان صحبت کنید تا به شما دارو بدهد یا

با مشاور ترک سیگار صحبت کند.

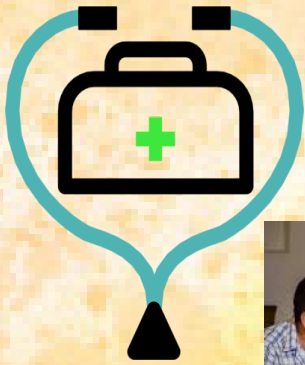
ترجمه در دسترس میباشد

آماده به ترک هستید؟

اگر شما با یک مشاور کار کنید
و از دارو استفاده کنید، به آسانی می‌توانید
سیگار را ترک کنید.

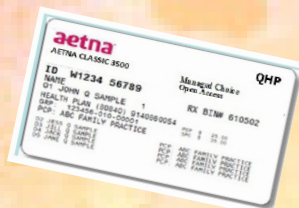
• به شماره **1-800-784-8669** زنگ بزنید

• بگویید که "من ضرورت به
یک مترجم دارم".



• یا با کارمند پرونده یا پزشک
تان صحبت کنید

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



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

قلیان

آب در پایپ قلیانخطر دخانیات را به
هیچ وجه کم تر نمی سازد.



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

استفاده از دخانیات و بودن در جاهای که دود است تولد
طفل سالم را مشکل تر میسازد.



کشیدن قلیان به اندازه
سیگار کشیدن خطرناک می باشد.



نفس کشیدن یا نزدیک بودن به دود واسه همهمضر هست، به
خصوص اطفال

شما حدود 25 بار بیشتر از
سیگار دود قلیان را داخل تنفس میکنید.

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