

Kwa Nini Uwache Sigara?



- Hifadhi Pesa! Pakiti 1 kwa siku kwa mwaka = \$2,847

- Watu wanaowacha sigara wanaishi miaka mingi kuliko watu wanaoendelea kuvuta sigara.
- Kuwacha sigara hupunguza uwezekano wako wa kufa kwa saratani, mshutko wa moyo, na kiharusi.



- Kuwacha sigara husaidia kuwazuia watoto walio karibu na wewe kupata pumu na madhara hatari.
- Kuna uwezekano mkubwa kwa watoto kuvuta sigara ikiwa wazazi wao wanavuta sigara.

Piga simu **1-800-784-8669** au zungumza na mfunyakazi wako wa kesi ili ujue jinsi ya kuwacha sigara.

Ukalimani unapatikana

Imefadhiliwa na fedha za Ukuzaji wa Afya kwa Wakimbizi za PA kupitia Ofisi ya Afya kwa Wakimbizi

95 Years
Nationalities
SERVICE CENTER
Serving Immigrants and Refugees since 1921

Tambuu

Kutafuna tambuu, hata bila tumbaku, kunaweza kusababisha saratani ya mdomo na umio.



Kutumia tumbaku kunaweza kukudhuru mdomo, koo, mapafu, moyo, mishipa ya damu, na viungo vya uzazi.

Kutafuna tambuu kunaweza kusababisha OSF, ugonjwa unaosababisha ugumu wa kufungua mdomo.

Kutafuna tambuu kunasababisha matatizo ya kujifungua mtoto mwenye afya.



Piga simu **1-800-784-8669** au zungumza na mfanyakazi wako wa kesi ili ujue jinsi ya kuwacha sigara.

Ukalimani unapatikana

Imefadhiliwa na fedha za Ukuzaji wa Afya kwa Wakimbizi za PA kupitia Ofisi ya Afya kwa Wakimbizi

Uvutaji Sigara na Watoto Wako

Ujauzito

- Uvutaji sigara unasababisha matatizo ya kushika mimba.
- Uvutaji sigara ukiwa mjamzito unaongeza uwezekano wa ujauzito wenye matatizo au kuharibika kwa mimba.
- Uvutaji sigara ukiwa mjamzito unaongeza hatari ya mtoto wako kuwa na vilema fulani vya uzazi, mapafu madhaifu na kufa kutokana na Matatizo ya Kifo cha Ghafla cha Watoto Wachanga.
- Kuishi na watu wanaovuta sigara pia ni hatari kwa wanawake wajawazito na watoto.

Watoto

- Watoto wanaopumua misho hewani au kutoka kwenye n mwingine wana uwezekano mkubwa wa
 - kufa kutokana na SIDS.
 - kuwa na maradhi mabaya ya kifua kama vile nimonia.
 - kuenda hospitalini.
- Watoto wanaopumua moshi wana uwezekano mkubwa v
 - kupata maradhi makali ya masikio, kifua, na maradhi mengine.
 - kupata pumu.
 - Kukosa shule kwa sababu ya kuwa wagonjwa.
- Kula sigara na jivu la sigara kwa bahati mbaya kunaweza kuwafanya wato-to kuwa wagonjwa.
- Vibiriti, tofaa, sigara, na jivu la sigara.
 - huwaweka watoto katika hatari ya kuchomeka.
 - huwaweka watoto katika hatari ya moto.



Piga simu **1-800-784-8669** au zungumza na mfanyakazi wako wa kesi upate dawa au zungumza na mshauri wa kuwacha sigara.

Ukalimani unapatikana

Imefadhiliwa na fedha za Ukuzaji wa Afya kwa Wakimbizi za PA kupitia Ofisi ya Afya kwa Wakimbizi

95 Years
Nationalities
SERVICE CENTER
Serving Immigrants and Refugees since 1921

Vidokezo vya Kumsaidia Mpendwa Kuwacha Sigara

Uvutaji sigara sio tabia mbaya, ni uraibu.

Huchukua muda kwa kwiu kuisha na kwa kawaida huchukua majaribio machache kuwacha kabisa.

Watu wengine huwacha sigara kwa usaidizi wa familia na marafiki.

Kabla

- Anza mazungumzo kuhusu kuwacha sigara
- Uliza maswali wazi ili uelewe wanachopitia
- Sikiliza
- Washawishi kuzungumza na mfanyakazi wao wa kesi au daktari wao
- Wasaidie kupanga tarehe ya kuwacha na kujiandaa kuwacha sigara kwa
 - Kujua kinachowafanya kuvuta sigara
 - Kutupa bidhaa za tumbaku kama vile tufaa na trei za jivu
 - Kuosha vitu vunavyonuka misho wa sigara
 - Kupanga shughuli kengeushi na vitu vya kufanya ili kutulia



Wanapowacha

- Waulize wanavyoendelea
- Ikuwa utavuta sigara, usivute sigara karibu nao
- Wahusishe katika shughuli kengeushi zisizohusu uvutaji sigara
 - Nendeni matembezi
 - Chezeni mchezo
 - Pikenzi mlo
 - Mboga mbichi, pipi mpira, mrija wa kutafuna
 - Nendeni maeneo usiyoruhusiwa kuvuta sigara
- Wasaidie kutafuta namna za kupumzika
 - Kuchora kwa rangi
 - Kutazama machweo
 - Mazoezi
 - Kupumua kwa nguvu, fikara, kuomba, kufanya yoga
 - Wasaidie na kazi za nyumbani au kuwaangalia watoto
- Wasaidie kushinda kwiu kwa
 - Kuwapa maji ya kunywa
 - Kuwapa pipi mpira watafune
 - Kuwapa mrija au kijiti cha kuchokoa meno waweke kwenye midomo yao
 - Kuwapa bendi ya mpira, mpira, au vitu vingine vidogo vya kuchezea
- Wakiteleza
 - Wakumbushe kwamba hawajaanguka
 - Wasifu kwa kujaribu
 - Wahamasishe waendeleo!

Piga simu **1-800-784-8669** au zungumza na mfanyakazi wako wa kesi upate dawa au zungumza na mshauri wa kuwacha sigara.

Ukalimani unapatikana

Imefadhiliwa na fedha za Ukuzaji wa Afya kwa Wakimbizi za PA kupitia Ofisi ya Afya kwa Wakimbizi

95 Years
Nationalities
SERVICE CENTER
Serving Immigrants and Refugees since 1921

Vidokezo vya Kuwacha Sigara

Uvutaji sigara sio tabia mbaya, ni uraibu.

Una fursa bora ya kuwacha sigara ikiwa utatumia dawa za kuwacha sigara na kuzungumza na mshauri.

Kabla

- Tengeneza orodha ya sababu za kuwacha sigara unazoweza kufikiria baadaye wakati wa kwiu
- Chagua tarehe ya kuwacha sigara
- Jua kinachokufanya kuvuta sigara
- Panga namna ya kuepuka au kupambana na vichochezi hivyo
- Tupa vitu kama tufaa na trei za jivu
- Osha kitu chochote kinachonuka kama sigara
- Ambia wapendwa wako kwamba unataka kuwacha kuvuta sigara ili waweze kukusaidia
- Waambie wasivute sigara karibu na wewe wakati unawacha



Unapowacha

Chelewa kukubali kwiu chako

- jiambie unafaa kusubiri dakika 10 na utafute kitu cha kujikengeusha kwa
 - kupika, kuenda matembezi, kusoma, kutazama runinga, kumpigia rafiki simu, hayo yote ni mambo yanayoweza kukukengeusha
 - jikengeushe kwa kufanya mambo katika maeneo yasiyo ya moshi (kama vile maktaba)

Pata usaidizi

- Kutoka kwa familia na marafiki
- Mshauri wa simu

Weka kitu kwa mdomo wakati wa kwiu

- Tafuna mboga mbichi, njugu, pipi, pipi mpi-ra, mrija, kijiti cha kuchokoa meno

Tafuta namna za kupunguza mfadhaiko

- Kupumua kwa nguvu, kuomba, yoga, mazoezi, fikara, kuenda matembezi, kuchora kwa rangi
- Omba usaidizi kutoka kwa wapendwa kwa mambo yanayokufadhaisha kama vile kazi za nyumbani na kuwaangalia watoto

Tafuta namna za kufanya shughuli za kimwili

- Zinaweza kupunguza kwiu

Kuvuta sigara moja hakumaanishi umeshindwa kuwacha sigara

- Fikiria kuhusu kwa nini unataka kuwacha kuvuta sigara
- Fikiria kilichokufanya kuteleza na jinsi ya kukiepuka siku zijazo

Piga simu **1-800-784-8669** au zungumza na mfanyakazi wako wa kesi upate dawa au zungumza na mshauri wa kuwacha sigara

Ukalimani unapatikana

Imefadhiliwa na fedha za Ukuzaji wa Afya kwa Wakimbizi za PA kupitia Ofisi ya Afya kwa Wakimbizi

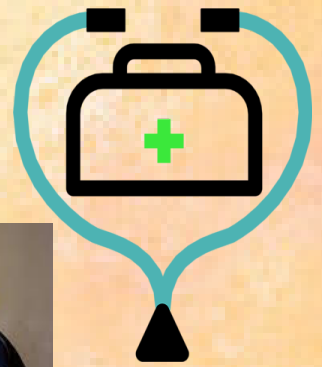
95 Years
Nationalities
SERVICE CENTER
Serving Immigrants and Refugees since 1921

Uko Tayari Kuwacha Sigara?

Una fursa bora ya kuwacha sigara kabisa ukishirikiana na mshauri na kutumia dawa.



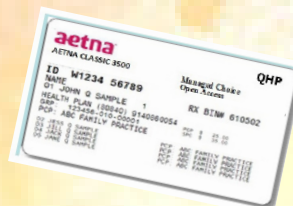
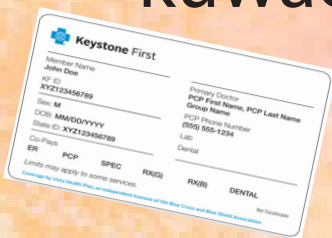
- Piga simu **1-800-784-8669**
- Sema “Ninahitaji mkalimani”



- Au, zungumza na mfanyakazi wako wa kesi au daktari wako



Ikiwa una bima ya afya kupitia Ofisi ya Ustawi Wa Jamii, gharama ya dawa za kuwacha sigara na ushauri ni \$0-3.



Imefadhiliwa na fedha za Ukuzaji wa Afya kwa Wakimbizi za PA kupitia Ofisi ya Afya kwa Wakimbizi

95 Years
Nationalities
SERVICE CENTER
Serving Immigrants and Refugees since 1921

Shisha

Maji yaliyo ndani ya mfereji wa shisha hayapunguzi hatari ya tumbaku.

Kutumia tumbaku kunaweza kukudhuru mdomo, koo, mapafu, moyo, mishipa ya damu, na viungo vya uzazi.



Kutumia tumbaku au kuwa karibu na moshi kunasababisha matatizo ya kupata mtoto mwenye afya.



Kuvuta shisha pia ni hatari kama kuvuta sigara.



Kupumua moshi au kuwa karibu na maeneo yenye moshi ni sumu kwa watu wote, hasa watoto.



Unapumua ndani moshi takriban mara 25 zaidi kutoka kwenye shisha kuliko sigara.

Piga simu [1-800-784-8669](tel:1-800-784-8669) au zungumza na mfanyakazi wako wa kesi ili ujue jinsi ya kuwacha sigara.

Ukalimani unapatikana

Imefadhiliwa na fedha za Ukuzaji wa Afya kwa Wakimbizi za PA kupitia Ofisi ya Afya kwa Wakimbizi

95 Years
Nationalities
SERVICE CENTER
Serving Immigrants and Refugees since 1921