

# منشور الإرشادات

أفزع عن التدخين!  
حتى لو كلفك ذلك ، فالتمن رخيص



72 لترا من الحليب



5 كتب



5 إسطوانات من الموسيقى



التزلج في عطلة أسبوعية



ممارسة الرياضة



الذهاب إلى السينما 12 مرة



الاتصال بالإنترنت



1طبق مأكولات بحرية



Gobierno de La Rioja



Interreg POCTEFA



## فوائد الإقلاع عن التدخين:

- ارتفاع متوسط العمر واحتمالية العيش دون إعاقة
- يقلل خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والجهاز التنفسي والجهاز الهضمي.
- يعزز من القدرة التنفسية وأداء الدورة الدموية.
- يحسن الصحة البدنية والأداء أثناء التمرين
- تختفي رائحة الدخان من الملابس والمنزل وكذلك الرائحة الكريهة للفم.
- يحسن حالة الجلد في الجسم والوجه ؛ تتخلص من بقع الأسنان والأصابع.
- تسترد حاستي التذوق والشم.
- يعينك على الادخار توقفك عن شراء التبغ.
- تجعل منك قذوة حسنة لأطفالك.
- التخلص من عادة لا تحظى بقبول اجتماعي كبير.
- تعزز رضائك عن نفسك من خلال التغلب على تبعيتك للتبغ.

وإذا كنت ترغب في الإقلاع عن التدخين وسط مجموعة فاتصل  
للاشتراك على 900 714 110.  
الاشتراك مجاني ومجهول.

## أضرار التدخين:

- تجعلك أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي والسعال المزمن وعسر الهضم.
- زيادة خطر الإصابة بسرطان الرئة وأنواع السرطان الأخرى، وكذلك الإصابة بجلطات القلب وأمراض الرئة المزمنة وأمراض الأوعية الدماغية.
- كما يؤدي تدخين النساء إلى: هشاشة العظام وقلة الخصوبة ، وزيادة معدل الإجهاض والولادات المبكرة، ويزيد من خطر انخفاض وزن المولود.
- يزيد دخان التبغ من خطر الإصابة بسرطان الرئة ومشاكل الجهاز التنفسي وأمراض القلب لدى الأشخاص الذين يعيشون مع شخص مدخن.
- أبناء المدخنين هم أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي ، والتهاب الأذن والربو.
- لا يقل خطراً للجوء لتدخين السجائر "خفيفة التركيز" أو السيجار أو الغليون (البابب).

**هيا** فأنت تستطيع

هناك الكثير ممن يقلعون عن التدخين كل يوم.  
يمكنك استشارة الطبيب أو الممرض لتقليل الصعوبات  
ومساعدتك طوال العملية.