

يمكنك

الإقلاع

ويمكننا مساعدتك

هل أنت مستعد أن تحاول
الإقلاع عن التدخين؟

المساعدة والدعم
سوف يضاعفان فرص
نجاحك

دليلك إلى الإقلاع يبدأ من هنا



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service



من بين كل اثنين من المدخنين، هناك واحد معرض لخطر الوفاة بسبب مرض مرتبط بالتبغ. لكن يمكن أن يتغير ذلك الوضع- يمكنك الإقلاع.

إذا كنت مدخنًا، فإن الإقلاع من أفضل الأشياء التي يمكنك عملها للحفاظ على صحتك. لو كنت واحدًا من الـ 7 مدخنين الذين يريدون الإقلاع من بين كل 10 مدخنين، فيمكن أن يساعدك هذا الكتيب في النجاح. تذكر أنه لم يُفْتِ مطلقًا أوان الإقلاع.

فوائد الإقلاع

ألقي نظرة على فوائد الإقلاع عن التدخين بالنسبة لك.

متى تتحقق الفائدة	طبيعة الفائدة المرجوة
في الحال	سوف تتعم برائحة نفس، وشعر، وملابس أفضل - فالتدخين يترك روائح كريهة!
في الحال	سوف توفر المزيد من النقود في جيبك.
في خلال 20 دقيقة	يبدأ ضغط دمك وسرعة نبضك في العودة إلى معدلاتهما الطبيعية.
في خلال يوم	يبدأ خطر إصابتك بالأزمات القلبية في الانخفاض.
في خلال يومين	سوف تشعر بتحسن حاسة التذوق والشم.
في خلال 3 أيام	سوف تشعر بتحسن لياقتك البدنية لأنك صرت أقل عرضة لانقطاع النفس.
بعد عام	يكاد ينخفض خطر تعرضك للموت الفجائي بسبب الأزمات القلبية إلى النصف. كما ينخفض أيضاً خطر إصابتك بالسرطان.



النصائح العشر لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين

- 1- **استعدّ للإقلاع** - ادرس مزايا ومساوئ الإقلاع. واكتب قائمة بأسبابك للإقلاع، وضعها في متناول يدك.
- 2- **حدّد موعدًا للإقلاع** - والتزم به.
- 3- **اطلب الدعم** - اطلب الدعم من أسرتك وأصدقائك.
- 4- **غيّر روتين حياتك وخطط للمستقبل** - استبدل أو غيّر الأنشطة التي تربطها عادة بالتدخين.
- 5- **مارس نشاطًا بدنيًا** - المواظبة على ممارسة الأنشطة البدنية مفيدة لصحتك، وتساعدك في التغلب على التوتر.
- 6- **فكّر بإيجابية** - قد تظهر عليك الأعراض الانسحابية بمجرد إقلاعك عن التدخين. لكن هذه الأعراض تُعد علامات إيجابية على أن جسمك يتعافى من الآثار الضارة للتدخين. وسوف تختفي بمجرد تعود جسمك على التغيير.
- 7- **تعلم كيف تتغلب على الرغبات القوية** - ارجع إلى النصائح المتعلقة بكيفية التغلب على الرغبات القوية.
- 8- **وقرّ النقود** - التي لولا الإقلاع عن التدخين لأنفقتها على التبغ.
- 9- **انتبه إلى نظامك الغذائي** - إذا كنت قلقًا من زيادة الوزن، انتبه إلى نظامك الغذائي.
- 10- **جرّب الإقلاع يوميًا واحدًا** - تدكّر أن كل يوم بدون تدخين مفيد لصحتك، وأسرتك، وجيبك. إذا انتكست، فلن يضع كل شيء. حدّد موعدًا جديدًا وابدأ من جديد.

بعض الحقائق عن التدخين

1. من بين كل اثنين من المدخنين، هناك مدخن معرّض لخطر الوفاة بسبب مرض مرتبط بالتبغ.
2. يحتوي دخان التبغ على أكثر من 7000 مادة كيميائية، بما في ذلك القطران الذي يمكن أن يسبب الإصابة بالسرطان.
3. قد ينقص التدخين من عمرك المتوقع ما يتراوح بين 10-15 سنة من السنوات التي يُفترض أن تعيشها بصحة جيدة، مما يعني أن عددًا كبيرًا من المدخنين يعانون من بعض الأمراض المزمنة مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن، أو مرض القلب. وتقل آثار هذه الأمراض من جودة حياة المدخن بشكل ملحوظ.
4. يستنشق المدخنون غازًا يُعرّف بـ "أول أكسيد الكربون"، وهو ضار عندما يتنفسه الإنسان لأنه يحل محل الأكسجين في الدم ويحرم القلب، والمخ، وغيره من أجهزة الجسم الحيوية من الأكسجين.
5. يؤدي التدخين إلى زيادة خطر إصابتك بعدد من السرطانات، وأمراض القلب، والجلطات الدماغية بشكل ملحوظ.
6. التدخين يؤدي إلى اصفرار أسنانك وأصابعك، ويسبب الشيوخوخة المبكرة. كما أنه أيضاً يجعل الروائح الكريهة تتبعث من شعرك، وملابسك، ونفسك.

الخطوات الثلاث للإقلاع عن التدخين هي:

الخطوة الأولى: الاستعداد للإقلاع

الخطوة الثانية: الإقلاع

الخطوة الثالثة: الثبات على الإقلاع

الخطوة الأولى: الاستعداد للإقلاع

كل سيجارة تدمر صحتك

كلما سارعت بالإقلاع، كان ذلك أفضل لك ولصحتك.

هل أنت مستعد للإقلاع؟

أمعن التفكير في أسباب استمرارك في التدخين. وادرس القائمة المذكورة أدناه. هل تنطبق أي من هذه الأسباب عليك؟

تقضي قوة الإرادة

يُفصد بقوة الإرادة الرغبة في شيءٍ ما بشكل ملح. اسأل نفسك عما إذا كنت تريد حقاً أن تلتزم؛ إذا كان الأمر كذلك، تقدّم ولا تتردد! سوف يساعدك بالفعل تناول بعض الأدوية التي تفيد في التغلب على الرغبات القوية.

تقلقي الأعراض الانسحابية

الأعراض الانسحابية هي علامة إيجابية على أن جسمك يتعافى من الآثار الضارة للتدخين. قد تخفف العلاجات التعويضية للنيكوتين، وغيرها من أدوية الإقلاع عن التدخين، من الأعراض الانسحابية.

التدخين يساعدني في التغلب على التوتر

تغلب على التوتر بالتمرين، أو التحدث إلى صديق، أو ممارسة هواية.

فات الأوان- الأرجح أن الضرر قد وقع بالفعل

لم يُفْتِ مطلقاً أوان الإقلاع. بمجرد أن تغلق عن التدخين، سوف تظهر فوائده من اليوم الأول. وبعد مرور عام، سوف ينخفض خطر إصابتك بالأزمات القلبية إلى النصف.

ليس هذا الوقت المناسب

ربما تعتقد أنه لن يكون هناك وقت مناسب أبداً للإقلاع. فكّر بإيجابية.

ادرس المزايا والمساوي

الرغبة في التوقف عن التدخين هي مفتاح الإقلاع. بمجرد أن تقرر أنك ترغب في الإقلاع، حدّد موعداً للإقلاع والتزم به.

كُن مستعداً: ربما يكون من المفيد أن تدوّن ما يُمتعك في التدخين، وتقرّنه بالأسباب وراء رغبتك في الإقلاع. قُمْ بأعداد قائمة بالأسباب هنا، وضعها في متناول يدك لتذكيرك بأسباب إقلاكَ عن التدخين.

ما يُمتعني في التدخين

مثال: "يساعدني على الاسترخاء".

الأسباب وراء رغبتني في الإقلاع

مثال: "يفلّقتني الضرر الذي يسببه التدخين للصحة".



أيرلندا تضم الآن عددًا من المُقلعين عن التدخين يفوق عدد المدخنين

يمكنك الانضمام إليهم
ويمكننا مساعدتك

هل أنت مستعد لمحاولة

الإقلاع عن التدخين؟

المساعدة والدعم سوف

سوف يضاعفان فرصك

في النجاح



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service



يوميات تدخينك

من المفيد أن تفكر في نمط التدخين الخاص بك- الأماكن أو المواقف التي تكثر فيها من التدخين. استخدم الجدول المدرج أدناه لمساعدتك.

عدد السجائر التي تدخنها

اليوم	الصباح	بعد الظهر	المساء	الإجمالي
.1				
.2				
.3				
.4				
.5				
.6				
.7				

أين تُكثر من التدخين ولماذا؟ مثال: بعد تناول وجبة، أثناء مشاهدة التلفزيون

اليوم	أين كنتُ أدخن؟ لماذا اضطررت للتدخين؟ هل كانت تراودني رغبة قوية في التدخين؟ هل كنت أشعل السجارة دون تفكير؟ من كان يرفقتي؟ إلى أي مدى كنت أستمتع؟ كيف كان شعوري بعد ذلك؟
.1	
.2	
.3	
.4	
.5	
.6	
.7	

الخطوة الثانية: الإقلاع

حدّد الآن موعدًا للإقلاع

الموعد الذي حددته للإقلاع هو

ابدأ بتغيير روتين حياتك اليومي لتفادي المواقف التي تغرى فيها بالتدخين.

جرّب بعض هذه الأفكار:

- إذا كنت تستمتع بالسيجارة بعد الوجبة، امضع علكة خالية من السكر بدلًا من إشعال سيجارة.
- إذا كنت معتادًا على إمساك سيجارة في يدك، على سبيل المثال أثناء الدردشة في الهاتف، أوجد شيئًا آخر تمسكه مثل القلم الرصاص أو كرة تخفيف التوتر.
- كُن حذرًا عند تناول الكحول- فتناول بضعة أكواب منه قد ينسيك أنك أقلعت عن التدخين، ويُضعف عزيمتك.
- جرّب شرب العصير أو الماء، أو تناول الفاكهة، عندما تشعر برغبة في تدخين سيجارة. فهذا سوف يجدد رائحة فمك، ويساعدك في تهدئة الرغبة القوية المسيطرة عليك. كل رغبة تدوم فقط ما بين 3-5 دقائق ثم تزول.
- يمكن للعلاجات التعويضية للنيكوتين، وغيرها من الأدوية التي تصرف بروشنة الطبيب، أن تضاعف فرص إقلاعه عن التدخين.

التغلب على الرغبات القوية

1. **تمهّل** على الأقل فترة تتراوح ما بين 3-5 دقائق، وسوف تزول الرغبة الملحة.
2. **تناول** كوبًا من الماء أو عصير الفاكهة.
3. **اصرف** ذهنك عن التدخين- ابتعد عن الموقف.
4. **النفس العميق** - خذ نفسًا عميقًا ببطء.

الأعراض الانسحابية

لا تظهر الأعراض الانسحابية على كل فرد عند إقلاعه عن التدخين. والأعراض الانسحابية هي علامة إيجابية على أن جسمك يتعافى من الآثار الضارة للتدخين. وسوف تبدأ في الاختفاء في خلال فترة تتراوح ما بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع عند تعودك على عدم التدخين. الأعراض التالية كلها طبيعية:

- رغبة قوية أو ملحة في تدخين سيجارة
- شعور بحساسية مفرطة أو توتر مفرط
- شعور بجوع مفرط
- زيادة نوبات الكحة وإخراج بلغم
- شعور بوخز خفيف في أصابع القدمين أو أصابع اليدين
- إصابة بدوار أو شعور بعدم التوازن
- عدم التركيز
- تغيير أنماط النوم

التدخين يسبب مشاكل صحية خطيرة، لكن كثيرًا من المدخنين يخشون من اكتساب الوزن عند الإقلاع

يمكنك أن تتوقف عن التدخين وتحافظ على وزنك.

بعض الناس يكتسبون وزنًا عند الإقلاع عن التدخين، وبعضهم لا يكتسبونه. وفي الحقيقة، فإن بعض الأشخاص يفقدون وزنًا عند التوقف عن التدخين. معظم الوزن الذي يكتسبه الأشخاص بعد التوقف عن التدخين يرجع إلى الإفراط في تناول الطعام، وتناول الأطعمة غير السليمة. خطط مسبقًا للأمر، وضع في متناول يدك وجبات خفيفة صحية.

حتى لو اكتسبت بضعة أرطال، لا تمسك سيجارة!

تذكر مخاطر التدخين- أمراض الرئة، وأمراض القلب، والسرطان، وهي تؤثر على صحتك أكثر بكثير من اكتساب وزن مؤقت.

نصائح لمساعدتك على التغذية السليمة

- خطط مقدماً- تجنّب الشعور بالجوع. تناول ثلاث وجبات يومياً. حاول ألا تفوّت وجبات، خاصة وجبة الإفطار.
- لا تتناول الوجبات الخفيفة إلا إذا شعرت بالجوع، واختر وجباتك بعناية. من بين الوجبات الخفيفة الصحية الفاكهة الطازجة، والخضروات غير المطهية (الكرفس، الجزر، شرائح الخيار أو الفلفل)، والزبادي الطبيعي بالفاكهة، والفشار الخالي من الإضافات.
- اختر الأطعمة منخفضة الدهون- تجنّب الأطعمة المقلية والأطعمة الغنية بالدهون مثل شرائح البطاطس، والمقرمشات، والبنديق، والشيكولاتة، والكعك، والبسكويت. وانزع الدهن من اللحم قبل طهيهِ. كما أن الأطعمة المجهزة مثل السجق وأطباق الحلوى غنية أيضاً بالدهون. انتبه إلى حجم حصتك من الطعام.
- انتبه لمشروباتك- من بين المشروبات منخفضة السعرات الحرارية الماء، وعصير الطماطم، والقرع الخالي من السكر، وشاي الأعشاب أو شاي الفاكهة، واللبن قليل الدسم أو منزوع الدسم. أما المشروبات الغازية الغنية بالسكر والمشروبات الكحولية فتضيف سعرات حرارية، وقد تُشعرك أيضاً بالرغبة في تناول الوجبات الخفيفة.

نصائح لمساعدتك على زيادة نشاطك

- إذا لم تكن مواظباً على ممارسة النشاط، ابدأ بالتدرج بنشاط بدني تتراوح مدته ما بين 10-15 دقيقة، تمارسه ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع. تدرج لتصل إلى 30 دقيقة يومياً معظم أيام الأسبوع. تذكر أن جلستين أو ثلاث جلسات قصيرة يمكن أن تحقق هدفك المتمثل في الوصول إلى 30 دقيقة نشاط في اليوم.
- مارس النشاط بمعدل يناسبك. حاول ألا تعرق كثيراً وأن تكون قادراً على الدخول في حديث أثناء التمرين (الاعتدال في ممارسة النشاط).
- اختر نشاطاً تستمتع به- فهذا سوف يساعدك على المواظبة عليه.
- اخرج للمشي مع صديق، أو مارس السباحة أو ركوب الدراجات، أو انضم إلى فصل رقص، أو مارس نشاطاً آخر.
- اجعل النشاط البدني جزءاً من روتين حياتك اليومي. اذهب إلى العمل أو المحلات التجارية مشياً على الأقدام، واستخدم السلالم بدلاً من المصعد.

إذا كنت تعاني أي مشاكل أو مخاوف صحية، ارجع إلى طبيبك المعالج قبل بدء أي نشاط جديد.

أيرلندا تضم الآن عددًا من المُقلعين عن التدخين يفوق عدد المدخنين

يمكنك الانضمام إليهم
ويمكننا مساعدتك

هل أنت مستعد لمحاولة

الإقلاع عن التدخين؟

المساعدة والدعم سوف

سوف يضاعفان فرصك

في النجاح



Seirbhís Sláinte
Níós Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service



الخطوة الثالثة: الثبات على الإقلاع عن التدخين

افعل:

تمسك بإيجابيتك- عندما تشعر بإجهااد وإغراء للاستسلام، تذكر الشوط الذي قطعته، وأسباب إقلاعك عن التدخين. اصمد وسوف يزول الإغراء.

اشغل نفسك- الملل قد يجعل التدخين يبدو أهم بالنسبة لك مما هو عليه بالفعل.

مارس نشاطاً- المشي لفترة قصيرة سوف يمنحك الطاقة، ويساعد على صرف ذهنك عن السجائر.

وَقُرْ نَقُودك وكافئ نفسك- اذهب إلى السينما، أو اشترِ لنفسك كتاباً أو اسطوانة موسيقى.

كن حذراً عند تناول الكحول- فقد يؤثر على قوة إرادتك.

لا تفعل:

لا تعتقد أن "سيجارة واحدة لن تضر".

هذا مجرد عذر لتدخين سيجارة، وسيؤدي إلى المزيد. لا تستسلم.

حتى سيجارة واحدة تحفز مستقبلات النيكوتين في المخ، وربما تزيد الرغبة القوية في تدخين المزيد من السجائر.

لا تستسلم لإغراء التدخين مع الأصدقاء المدخنين.

غير موقفك- توقّف عن التفكير في أنك تبذل تضحيات وتفقد شيئاً ثميناً بالإقلاع عن التدخين. فكّر في الحرية التي سوف تنعم بها عندما تتحرر نهائياً من قيود التدخين.

إن بعض المدخنين ينتسبون قبل إقلاعهم نهائياً عن التدخين. لو حدث هذا، لا تفقد الثقة في نفسك. فكّر في الأسباب وراء رغبتك في بداية الأمر في الإقلاع، واستعد للإقلاع مجدداً. تذكر أنك لست وحدك، وإنما لديك دعم. يمكنك الإقلاع!

الدعم المقدم من الأسرة والأصدقاء

ربما ترغب في الإقلاع عن التدخين، لكن لا يمكنك أن تُجبر الآخرين على الإقلاع. فهذا قرار يجب أن يتخذه بأنفسهم. ورغم ذلك، ينبغي أن تطلب الدعم من الأسرة والأصدقاء عند إقلاعك عن التدخين.

كيف يمكن لأسرتك وأصدقائك تقديم المساعدة:

- يمكنهم التحلي بالإيجابية وتشجيعك. فالتذمر لا يفيد المدخن ولا يدعمه.
- يمكنهم تشجيع المدخنين الآخرين على عدم التدخين حولك. اتفق معهم على أماكن خالية من التدخين، ومارسوا أنشطة أخرى لتحل محل التدخين مثل المشي، أو الرقص، أو الذهاب إلى فصول.
- يمكنهم تقديم الدعم قبل وأثناء وبعد الإقلاع عن التدخين.
- فهذا سوف يساعدك على النجاح على المدى الطويل.
- يمكنهم تعريفك بالبرامج والأساليب المتاحة لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين.
- يمكنهم الثناء عليك ومكافأتك على جهودك.

السيجارة الإلكترونية والإقلاع عن التدخين

يعتبر بعض المدخنين استخدام السجائر الإلكترونية بديلاً للتدخين، أو وسيلة لدعم الإقلاع عنه. لا تزال قاعدة الأدلة التي تدعم تقديم النصح النهائي للجمهور في طور الإعداد، لكن تشير كثير من الدراسات إلى أن استخدام السجائر الإلكترونية أكثر أماناً من التدخين بالنسبة لمن يواصلون تدخين التبغ. يقدم مكتب خدمات الإقلاع عن التدخين التابع للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية HSE شتى صور الدعم الفعال، الأمان، المبني على الأدلة. وفي هذا الصدد، فإنه ليست هناك أدلة كافية لاقتراح السجائر الإلكترونية كوسيلة آمنة وفعالة لدعم الإقلاع عن التدخين، لكن مكتب خدمات الإقلاع سوف يقدم الدعم لأي شخص يود الإقلاع، بغض النظر عن أنواع الدعم التي يريد تجربتها. مكتبنا هنا جاهز لمساعدتك.

العلاج التعويضي للنيكوتين، وغيره من أدوية الإقلاع عن التدخين

التدخين أحد أنواع الإدمان، مما يعني أنه قد يكون من الصعب الإقلاع عنه. يمكن للعلاجات التعويضية للنيكوتين، وغيرها من أدوية الإقلاع عن التدخين، أن تضاعف فرص نجاحك عن طريق تقليل عدد وجدة الرغبات القوية في النيكوتين، الذي تحصل عليه عند الإقلاع. من المهم استخدام كمية كافية من العلاجات التعويضية للنيكوتين واستخدامها بشكل سليم. تبلغ مدة البرنامج العلاجي المعتاد 12 أسبوعاً، وإن كان بعض المدخنين ربما يحتاجون لاستخدام هذه العلاجات مدة أطول. لا ترفض العلاجات التعويضية للنيكوتين نهائياً حتى لو كان سبق لك تجربتها. فهناك عدد كبير من المستحضرات المختلفة. جربه ثانية. فربما كنت لا تستخدم المستحضر بشكل سليم أو بجرعة كافية، وربما تكون في حالة ذهنية مختلفة هذه المرة.

إذا كنت تجد صعوبة في تجربته، يمكنك الحصول على المساعدة بالاتصال بالخط الوطني للإقلاع عن التدخين National Smokers' Quitline على رقم 1800 201 203، أو زيارة الموقع التالي عبر شبكة الإنترنت: www.quit.ie، أو يمكنك التحدث مع الطبيب الممارس العام المعالج لك، أو الصيدلي الذي تتعامل معه، بشأن العلاجات التعويضية للنيكوتين وأدوية الإقلاع عن التدخين.

هناك تشكيلة كبيرة من المنتجات يمكنك شراؤها، بروشنة أو دون روشنة، من الصيدلي، بما في ذلك المنتجات التالية:

- لصقات النيكوتين
- علكة النيكوتين
- أقراص النيكوتين المحلاة
- منشفة النيكوتين
- بخاخ النيكوتين الفموي
- حبوب النيكوتين
- فارينيكليين (الاسم التجاري: شاميكس) Varenicline (Champix®)
- بيوبروبيون (الاسم التجاري: زيبان) Bupropion (Zyban®)
- Varenicline (Champix®)

العلاج التعويضي للنيكوتين وغيره من أدوية الإقلاع عن التدخين مجانية لحاملي البطاقات الصحية عندما يصفها طبيبك الممارس العام

أثبتت الأدلة أن الفارينيكليين (شاميكس) عند استخدامه مع العلاج التعويضي للنيكوتين يُعد أكثر العلاجات فعالية. وإذا كان الفارينيكليين غير ملائم، عندئذ يُفضّل استخدام العلاج التعويضي المزدوج للنيكوتين- يتم إعطاء جرعة أساسية بطيئة الإطلاق من النيكوتين، بالإضافة إلى جرعة أسرع مفعولاً للتغلب على الرغبات القوية في التدخين- على سبيل المثال استخدام لصقات النيكوتين وعلكة النيكوتين/بخاخ النيكوتين الفموي، أو أقراص النيكوتين المحلاة معاً.

تذكّر: اقرأ دائماً تعليمات استخدام المنتج واستخدمه وفقاً للتعليمات.

يمكن أن يقدم الصيدلي الذي تتعامل معه، أو طبيبك الممارس العام، أو المسؤول المحلي للإقلاع عن التدخين، النصح لك بشأن أنسب العلاجات لك. إن العلاجات توتّي أفضل مفعول لها على مدى فترة ثلاثة أشهر، لذا حاول الالتزام بهذا الخيار العلاجي لتحقيق الفائدة المثلى والنتيجة المرجوة- الإقلاع عن التدخين نهائياً!

هل تحتاج مزيداً من النصح والدعم؟

إذا كان قد سبق لك أن حاولت الإقلاع، تذكر أن عددًا كبيرًا من المدخنين يحاولون عدة مرات قبل الإقلاع بشكل نهائي.

المساعدة والدعم يضاعفان فرصك في النجاح.

فيما يلي وسائل المساعدة:

الخط الوطني للإقلاع عن التدخين **1800 201 203**

اتصل بالخط الوطني للإقلاع عن التدخين للحصول على النصح والدعم الشخصي الفردي، أو تواصل وجهًا لوجه مع أقرب مكتب لخدمات الإقلاع عن التدخين تابع للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية.

<https://quit.ie/I-Want-to-Quit/Support-Services/>

www.quit.ie

زُر الموقع التالي عبر شبكة الإنترنت: www.quit.ie للحصول على قدر كبير من المعلومات والدعم، والانضمام إلى خطة الإقلاع Quit Plan عبر الإنترنت، التي سوف ترشدك خلال عملية الإقلاع يوميًا بيوم.

[facebook.com/HSEquit](https://www.facebook.com/HSEquit)

للحصول على مزيد من الدعم من المُقلعين عن التدخين، زُر صفحتنا على الفيسبوك:

www.facebook.com/HSEquit

كما يمكنك أيضًا الحصول على المساعدة والنصح بشأن الإقلاع عن التدخين من الطبيب الممارس العام المتابع لك، أو الصيدلي الذي تتعامل معه.



طرق أخرى يمكننا مساعدتك بها:

لمزيد من النصائح حول كيفية الإقلاع، زر الموقع التالي عبر شبكة الإنترنت: www.quit.ie/clinics

اتصل بخط الإقلاع عن التدخين التابع لنا على رقم 1800 201 203 للتحدث إلى شخص يفهمك ويمكنه مساعدتك على الإقلاع.

لمعرفة حكايات أشخاص ذوي ميول وأفكار مشابهة ومشاركة حكايتك، انضم إلينا على صفحتنا على الفيسبوك: www.facebook.com/HSEquit

حملة الإقلاع عن التدخين **QUIT** التي أطلقها المكتب التنفيذي للخدمات الصحية مدعومة من المؤسسات التالية:

مؤسسة ألفا وان

المؤسسة المعنية بالعمل من أجل الإقلاع عن التدخين والحفاظ على الصحة- أيرلندا

جمعية الربو الأيرلندية

الجمعية الأيرلندية لرعاية مرضى السكري

الجمعية الأيرلندية للسرطان

الكلية الأيرلندية لممارسي العموم

الجمعية الأيرلندية لطب الأسنان

معهد الصحة العامة في أيرلندا

المؤسسة الأيرلندية للقلب

الجمعية الأيرلندية لرعاية مرضى الصدر

المجلس القومي الأيرلندي للمرأة

المجلس القومي الأيرلندي للشباب

كلية الجراحين الملكية في أيرلندا

الجمعية الصيدلانية الأيرلندية

معهد الأبحاث المعني بخلو المجتمع من التبغ

جهة النشر: المكتب التنفيذي للخدمات الصحية
تاريخ النشر: يناير 2014
تاريخ التعديل: يناير 2018
رقم الطلبية: HPM00346

Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service

