

ابدأ ترك التدخين!

التدخين وإستعمال الأنواع الأخرى من التبغ لهما تأثيرات مميتة على الصحة. لكي نساعد أصدقائنا، عوانلنا، وأعضاء جاليتنا لترك التدخين! هنا بعض المعلومات التي قد تساعد على إقناعك وإقناع الآخرين على ذلك:

- يشير البحث الطبي أن تلك النساء اللواتي يدخنَ أثناء حملهنّ، يزدنَ خطر تعقيدات الحمل والولادة: كولادة الطفل الغير ناضجة، الوزن المنخفض للمولود ، المولود الميت، والموت المفاجئ للرضيع {SDIS}.
- المكونات السامة في دخان السيجارة تستطيع السفر في كافة أنحاء الجسم وتستطيع أن تسبب: السرطان، مرض القلب، مرض الرئة، ضربة الرأس، كما لها أضرارَ أخرى على الصحة.
- عشرة بالمائة من المدخنين اليوم يعيشون مع مرض من جراء التدخين.
- في الولايات المتحدة، أكثر من 5.6 مليون سنة من الحياة المحتملة مفقودة كل سنة نتيجة للتدخين.
- أكثر من 6.4 مليون طفل الذين يعيشون اليوم سيموتون قبل الأوان بسبب قرارهم للبدء بالتدخين متى يصلون عمر المراهقة!

كيف يمكنك المساعدة؟

- بالتعاون سوية، نستطيع تغيير هذه الإحصائيات الخطيرة:
- نستطيع تعليم الأولاد على التأثيرات المميتة لإستعمال التبغ.
- نستطيع الكلام مع الأمهات حول أخطار التدخين على صحة الطفل قبل الولادة.
- نستطيع بدء توعية المدخنين للتوقف عن التدخين أثناء العمل.
- نستطيع تعليم الأشخاص حول زيادة الوزن بعد التوقف عن التدخين.

للمساعدة الإضافية للتوقف عن التدخين

خابر قسم مقاطعة واين للصحة العامة على 7066-727 (734) للحصول على المساعدة. للمزيد من المعلومات حول التأثيرات السلبية لإستعمال التبغ على الصحة، زوروا مركز مكافحة موقع الإنترنت: <http://www.cdc.gov/tobacco/> الأمراض، على