

لماذا تدخن أو تدخني؟

لترك التدخين ، في أول وهلة هو راجع إليك (إليكى).
هل وجدت (وجدتى) السبب المقنع لترك التدخين؟



على صحتك (صحتكى) وعلى
جودة الحياة



يأثر على صحة عائلتك (عائلتكى) و
الأشخاص المحيطين بك/بكى



يأذى إلى إصفرار أسنانك (أسنانكى)،
يسبب رائحة الفم الكريهة و يقلص
من قدرة التنفس



المتبقية منه يؤثر على البيئة
الطبيعية. بإنتاجه



مصاريف كبيرة



يخلق الإدمان

هل تحتاج (تحتاجين) إلى مساعدة لترك التدخين؟

يمكنكى القيام بذلك. أطلب (أطلبى) المعلومات الخاصة من مركز (مركزى) الصّحى
قسم الصحة بنافرا Osasunbidea يقدم لك (لكى) الخدمات الآتية:



حصص تربوية فردية أو جماعية



الأدوية المساعدة في الإقلاع عن
التدخين

- إسأل (إسألى) عن ما يعرض بمركزك أو (مركزى) الصّحى
- لتقوية حوافز ترك التدخين
- قد يلجأ للاستعانة بالأدوية أو العكس تبعاً للحالات

- للحصول عليها ، يجب على الشخص المدخن إتباع برنامج المساعدة للإقلاع عن التدخين
- الأدوية تمول تبعاً لمدخول كل شخص
- المساعدات يتم طلبها مرة واحدة لكل شخص و فى نفس السنة