

هل تعرف؟



- أن التوقف عن التدخين هو أهم شيء يمكنك القيام به لحماية صحتك.
- تتحسن صحتك فور توقفك عن التدخين. خلال يوم واحد من التوقف يتناقص احتمال إصابتك بنوبة قلبية. وخلال شهر يتحسن ارتفاع ضغطك وتنفسك.
- استعمال اللصيقة والحصول على المساعدة المعنوية سيساعد في تحسين فرص توقفك عن التدخين.

**دافيد:** أول ما فعلته هو أنني اتصلت برقم الهاتف المجاني للأفراد الذين يريدون التوقف عن التدخين. لقد تحدثوا معي على حدة ووجدوا لي مجموعة دعم محلية لألتحق بها. كما استعملت اللصيقة التي ساعدتني في السيطرة على الرغبة الملحة للتدخين.

**جاك:** هذه نصيحة جيدة. ربما علي أن أجربها!

**دافيد:** صدقتي، إذا استطعت أنا التوقف عن التدخين لا بد أن تتمكن أنت أيضاً من ذلك. لن تخسر شيئاً إذا حاولت، بل على الأحرى سوف تستفيد! والمكالمة مجانية.

**جاك:** فكرة جيدة، إذا ما هو الرقم الذي اتصلت به؟



**دافيد:** مرحبا جاك، هل كل شيء على ما يرام؟  
**جاك:** أحاول التوقف عن التدخين إنما ذلك يجعلني عصبياً.

**دافيد:** أنا سعيد بأنك قررت أخيراً التوقف عن التدخين. هذا بالفعل خير مفرح!

**جاك:** أنت تعرف بأن زوجتي تشتكي دائماً مما أصرفه على السجائر ومن رائحة التدخين في البيت، إنما التوقف صعب جداً.

**دافيد:** أشعر معك – لقد مررت بذات الوضع وكان التوقف صعباً جداً. إنما لا داعي أن تقوم بهذا بمفردك.

**جاك:** كيف قمت بهذا؟

للحصول على مساعدة للتوقف عن  
التدخين، اتصل بالرقم:

1.800.227.2345

Get help anytime.

1.800.ACS.2345 / www.cancer.org

