

التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني بعد التشخيص بالسرطان لم يفت الأوان بعد



اتخذ الخطوة الأولى اليوم

نحن نعلم أن هذا قد يكون وقتًا عصيبًا، وهناك الكثير مما يدور في ذهنك. التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني ليس بالأمر السهل. الخبر السار هو أنك لست وحدك - نحن هنا للمساعدة.

ساعات عمل نيو ساوث ويلز كويتلاين (NSW Quitline):

من الاثنين إلى الجمعة: 8 صباحًا حتى 8 مساءً
السبت: 9 صباحًا حتى 5 مساءً
أيام الأحد والعطلات الرسمية: مغلق

آي كان كويت (iCanQuit)

يساعدك على التوقف عن
التدخين أو التدخين الإلكتروني
باستخدام الأدوات التي تناسبك.
iCanQuit.com.au



بايف (Pave)

تطبيق مجاني للهواتف
المحمولة لمساعدة الشباب على
التوقف عن التدخين الإلكتروني.

تنزيل Pave



نيو ساوث ويلز كويتلاين (NSW Quitline)

خدمة هاتفية مجانية
لمساعدتك على التوقف عن
التدخين أو التدخين الإلكتروني.
يتوفر المترجمون الشفهيون.

اتصل بالرقم 13 7848

Quitline
13 7848



يُعد التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني أمرًا
جيدًا في أي وقت، حتى بعد التشخيص بالسرطان.

يمكن أن يساعد:

- أثناء العلاج
- بعد العلاج
- أثناء التعافي.

يحاول الكثير من الناس عدة مرات قبل أن يتوقفوا.
وهذا أمر طبيعي.

ليس عليك أن تفعل ذلك بمفردك. المساعدة متاحة.



احصل على المساعدة من كويتلاين (Quitline)

يمكن لموظفي كويتلاين (Quitline):

- تقديم المشورة والدعم
- مساعدتك على وضع خطة
- مساعدتك على التعامل مع الرغبة الشديدة في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية
- شرح العلاج ببدائل النيكوتين
- ترتيب مكالمات المتابعة
- تقديم الدعم لعائلتك وأصدقائك.



تحدّث إلى متخصص صحي

إذا كنت تدخن السجائر أو السجائر الإلكترونية (الفيب)، فتحدث إلى الطبيب أو الممرضة أو المختص الصحي. يمكنهم مساعدتك في وضع خطة للتوقف والتحدث معك عن الأدوية والعلاج ببدائل النيكوتين مثل اللاصقات أو العلكة أو البخاخات.

سيتم تقديم المساعدة لكل شخص يدخن السجائر أو السجائر الإلكترونية من نيو ساوث ويلز كويتلاين (NSW Quitline). هذه الخدمة مجانية وسرية.

Quitline 13 7848

لماذا يساعد التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني

مساعدة علاج السرطان ليكون أكثر فعالية

تعمل بعض علاجات السرطان بشكل أفضل عندما لا تدخن السجائر أو السجائر الإلكترونية.

تأثيرات جانبية أقل

قد تشعر بما يلي:

- تعب أقل
- شعور أقل بالغثبان
- انخفاض خطر العدوى.

الشفاء بشكل أسرع

يتعافى الجسم بشكل أسرع بعد العلاج أو الجراحة. قد تقضي وقتاً أقل في المستشفى.

احتمال أقل لعودة السرطان

يؤدي التوقف إلى تحسين صحتك وتقليل احتمال عودة السرطان.

احتمال أقل للإصابة بسرطان آخر

يقلل التوقف من احتمال الإصابة بسرطان جديد في المستقبل.

يسبب التدخين الإلكتروني مشاكل صحية مثل:

- مشاكل التنفس
- تلف الرئة
- مشاكل القلب.

تحتوي السجائر الإلكترونية على النيكوتين، ويسبب النيكوتين الإدمان الشديد.

يساعد التوقف عن التدخين الإلكتروني على تحسين الصحة والعافية.

