



هل لديك أي أسئلة؟

يُرجى الاتصال بخط الاستشارات  
التمريضية المتوفر على مدار الساعة.  
نحن هنا لمساعدتك.

اللغة الإنجليزية:

**(888) 275-8750**



اللغة الإسبانية:

**(866) 648-3537**

الهاتف النصي (TTY)،  
Teletypewriter /جهاز  
الاتصال للصم والبكم (TDD)،  
Telecommunication  
:(Device for the Deaf  
**711**

# الإقلاع عن التدخين

تُوزَع هذه النشرة الإعلانية من قبل Molina Healthcare. وكل المواد الموجودة فيها هي للمعلومات فقط. وهي لا تحل محل نصيحة موفر الرعاية.

للحصول على هذه المعلومات بلغات أخرى وتنسيقات أخرى يمكن الوصول إليها، يُرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء (Member Services). يظهر هذا الرقم على الجهة الخلفية من البطاقة التعريفية للعضو الخاصة بك.

## هل أنت مستعد للإقلاع عن التدخين؟

للحصول على المساعدة في الإقلاع عن تدخين السجائر والسجائر الإلكترونية، يرجى التواصل مع Kick It California على [www.KickitCa.org](http://www.KickitCa.org). إن هذه الخدمة مجانية.

### خدمات الإقلاع عن تدخين السجائر

- الإنجليزية: 1-800-300-8086 أو أرسل عبارة "Quit Smoking" على الرقم 66819
- الإسبانية: 1-800-600-8191 أو أرسل عبارة "Dejar De Fumar" على الرقم 66819
- ماضغو التبغ: 1-800-987-2908
- الصينية: 1-800-838-8917
- الكورية: 1-800-556-5564
- الفيتنامية: 1-800-778-8440

### خدمات الإقلاع عن تدخين السجائر الإلكترونية

- الإنجليزية: 1-844-866-8273 أو أرسل عبارة "Quit Vaping" على الرقم 66819
- الإسبانية: 1-800-600-8191 أو أرسل عبارة "No Vapear" على الرقم 66819

عندما تقلع عن التدخين، تساهم بشكل كبير في خفض خطر التعرض لأمراض متصلة بالتدخين.

إذا كنت حاملاً، فقد يؤدي التدخين إلى الإضرار بك وبطفلك. إذا كنت تدخن السجائر أو السجائر الإلكترونية، فقد حان وقت الإقلاع عن التدخين.



## لماذا يجب عليك الإقلاع عن التدخين؟

- يُسبب التدخين الإصابة بسرطان الرئتين والفم والحنك.
- يُسبب التدخين الإصابة بأمراض القلب.
- يؤدي التدخين إلى انتقال الرئة أو مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD، Chronic Obstructive Pulmonary Disease).
- يزيد التدخين من خطر الإصابة بسكتة دماغية.
- يؤدي التدخين إلى دورة دموية ضعيفة.
- يؤدي التدخين إلى الإصابة بمضاعفات مرض السكري.

## كيف يمكنك الإقلاع عن التدخين؟

- حدد تاريخاً للإقلاع والتزم به.
- تخلص من المنافض والسجائر والولاعات.
- نظّف منزلك وسيارتك لإزالة رائحة الدخان.
- اجلس في المناطق المخصصة لغير المدخنين.
- أخبر أفراد عائلتك وأصدقائك لكي يتمكنوا من دعمك.
- ابحث عن طرق للحد من التوتر.
- اسأل موفر الرعاية عن الأدوية التي تساعدك في الإقلاع عن التدخين.