

31 ماي اليوم العالمي لمحاربة التدخين



التدخين مدخل للفقر



● التدخين ضار جدا ● التدخين سم قاتل

- عادة التدخين في سن مبكرة مقدمة إدمان للكثير من السموم ونهاية مؤسفة وأليمة.
- معدل نسبة الوفيات عند النساء زاد ب 600 % في العشر سنوات الأخيرة بسبب التدخين.



للوقاية من عادة التدخين

الإقلاع عن عادة التدخين يجب:

- توفر الإرادة.
- ممارسة الرياضة.
- التأثير على السلوك.
- ☞ مثلا تفادي الجلوس مع المدخنين.
- ☞ إذا كنت تشرب القهوة لتدخن، فاستبدلها بالشاي.

العلاج

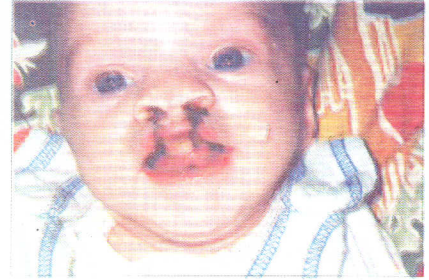
- بديل النيكوتين:
- الشريط اللاصق المحتوي على النيكوتين.
- التطعيم ضد التدخين:
- في معرض المحاولات والبحوث.



العنوان: 17 شارع علي حريشاد - الجزائر الوسطى - الجزائر
Adresse : 17 Rue Ali Harriched - Alger Centre - Alger
الهاتف : 021 . 43 . 29 . 51 : الفاكس : 021 . 43 . 26 . 57
Site web : www.ciaj-alger.dz

اترك السجارة تعش حياة أفضل

بالإضافة إلى سرطان الرئة يتسبب التدخين في إصابتك بالأمراض القلبية، وسرطان الفم والحلق والكولون وعنق الرحم والكلى وسرطان البنكرياس والكبد والمثانة .
☞ التدخين يتسبب أيضا في:



- تأخير الحمل.
- تشوه الجنين.
- صحة المرأة الإنجابية.
- ضعف الانتصاب والقدرة الجنسية.
- التدخين: يقتل الملايين من

النساء والشباب والرجال يوميا في العالم



التدخين هو اموت البطيء



10 سجائر يوميا

مدة 20 سنة = سرطان

التدخين عدوك اللدود



حذار من التدخين الثانوي (زفير المدخن)

- التدخين الثانوي يتרכب من 54 ألف مادة سامة والتي صنفت أكثر من 50 منها مسببة لمختلف السرطانات عند المدخنين وغير المدخنين.
- التدخين الثانوي من المسببات الرئيسية لنوبات الربو القاتلة عند الاطفال.



- التدخين الثانوي مصدر هام لملوثات هواء الأماكن المعلقة ومن ملوثات الجو في الأماكن الخارجية.



لنا الحق في امتمعة بالجو امنعش



لا للتدخين



التدخين متعة قاتلة

