

# Arabic Smokers' Quitline

A lot has changed since you tried stopping smoking last time. What are you waiting for? Call us now! Advice and Support provided in Arabic and English

## Remember

Stopping Smoking is the best thing you can do for your Health. Your blood pressure, heart and lung health will improve very quickly when you stop smoking. This is because you are no longer inhaling over 4000 harmful chemicals into your body.

## New Treatments & Free Services

If you have found it difficult to stop smoking before it is likely because your mind and body are addicted to nicotine. Nicotine is a very powerful drug in tobacco that prevents you from stopping. If you stop without help, you start feeling uncomfortable symptoms and irritability.

Today we can manage these uncomfortable symptoms with new treatments like NRT, Varenicline and Bupropion. Ring us free to find out more about how you can access these treatments in your local area. Also ask your chemist and GP for local free NHS services.



## Dangers of Smoking Shisha

Shisha smoking is not safe. It is just as hazardous to your health as smoking cigarettes. Shisha can cause lung cancers and it contains significant quantities of Carbon Monoxide gas which affects your blood pressure and heart conditions. Additionally, sharing shisha pipes can cause other diseases of the mouth and lungs.

## Five tips to help you stop

- 1 Make a firm commitment to stop. This should be a date within the next two to three weeks
- 2 Inform your Chemist, GP and NHS Stop Smoking Service and they will assist you.
- 3 Ring us to find out about how to change your life style and avoid smoking
- 4 Quit on the day, give us a call and tell your NHS stop smoking service. We will help you remain smoke free
- 5 Take your anti-smoking medication, eat healthy foods and taking plenty of exercise- good luck!

Arabic smokers' Quitline can help you fulfil your wish of quitting smoking for good this year.  
If you don't smoke but know someone who does, please pass them this leaflet

*Helping build a healthier community*

**Free Phone 0800 169 1300**



Supported by



# هاتف الإقلاع للمدخين العرب

لقد تغير الكثير منذ آخر محاولة لك للتوقف عن التدخين. ماذا تنتظر؟ إتصل بنا الآن! نقدم لك النصح والدعم بالعربية والإنجليزية

## تذكر

الإقلاع عن التدخين هو أفضل شيء يمكنك أن تفعله لصحتك. ضغط دمك، القلب والرئة كل ذلك سوف يتحسن بسرعة كبيرة عند توقفك عن التدخين. ذلك لأنك لم تعد تستنشق أكثر من 4000 كيميائيات مضرّة إلى جسمك.

## علاجات جديدة وخدمات مجانية

إذا كنت تجد صعوبة بالإقلاع عن التدخين سابقاً فإنه بسبب إيمان عقلك وجسدك للنيكوتين. النيكوتين عقار قوي في التنن يمنعك من الإقلاع. إذا توقفت بدون مساعدة، سيبدأ معاك أعراض الشعور بعدم الراحة وحدة في الطبع.

اليوم نستطيع أن نسيطر على هذه الأعراض الغير المريحة بعلاجات مثل أن آر تي، فاريكلين، والبوبريون. إتصل بنا مجاناً للتعرف على كيفية الحصول على هذه العلاجات في المنطقة التي تسكن بها. كذلك إسأل الصيدلية والطبيب العام لخدمات الصحة الوطنية المحلية المجانية.

## خطورة تدخين الشيشة

تدخين الشيشة ليس آمن. إنها من الخطورة لصحتك بمكان مثل تدخين السجائر. الشيشة تسبب سرطان الرئة وتحتوي على كميات كبيرة من غاز مونوكساييد الكربون والذي يؤثر على ضغط دمك ووظائف القلب. بالإضافة، مشاركة أنابيب الشيشة تسبب أمراض أخرى للغم والرتتين.

## خمس مهارات تعينك على الإقلاع

- 1 الإصرار على الإقلاع. هذا يجب أن يكون تاريخ خلال الأسبوعان إلى الثلاث الأسابيع القادمة.
- 2 أبلغ الصيدلاني، الطبيب الممارس وخدمات الصحة الوطنية للإقلاع عن التدخين وسوف يساعدونك.
- 3 إتصل بنا لمعرفة كيفية تغيير نمط حياتك لتجنب التدخين.
- 4 إقلع عن التدخين في التاريخ المحدد، إتصل بنا وأبلغ خدمات الصحة الوطنية للإقلاع عن التدخين، سوف نساعدك للبقاء خالي من التخين.
- 5 تناول أدوية ضد التدخين، وقم بأكل الطعام الصحي وتمرن بكثرة - حظاً سعيداً!

أربيبك سموكرز كوتلاين - مشروع الإقلاع عن التدخين يمكنه مساعدتك أن تشبع رغبتك في الإقلاع عن التدخين للأبد هذه السنة. إذا كنت لا تدخن لكن تعرف شخص ما يفعل ذلك، نرجوا أن تعطيهم هذا المنشور.

المساعدة لبناء مجتمع أصح

الهاتف المجاني 0800 169 1300



رعاية

