

تعرف على المخاطر ليس هناك ما يعرف بالمستوى الآمن للتدخين السلبى

ينتقل التدخين السلبي عبر مختلف المساكن متعددة الوحدات والمناطق العامة عبر الممرات والشقوق في الجدران وخطوط التوصيلات الكهربائية وأنظمة التهوية والسباكة.

يتأثر كل شخص يقيم أو يعمل في الأبنية متعددة الوحدات بالتدخين السلبي، وخصوصًا:

- الأطفال، حيث تزداد احتمالية إصابتهم بالتهابات الأذن والحساسية
- الحيوانات الأليفة بما في ذلك الطيور والأسماك
- ذوي الإعاقات
- ذوي الإعاقات

يُعد التدخين السلبي من عوامل الخطورة الشديدة المسببة للظروف الصحية ذات الصلة بأمراض "كوفيد-19" الحادة، مثل أمراض القلب وتدهور كفاءة الرئة وخطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي.

لماذا يلزم توفير مساكن خالية من التدخين؟

تحقق سياسات المساكن الخالية من التدخين الكثير من المنافع:

- خلق بيئة صحية لجميع السكان
- توفير الأموال
- زيادة الطلب على الأبنية الخالية من التدخين

Smoke-Free
HOUSING

Tobacco-Free
FOR A HEALTHY NEW JERSEY

Tobacco-Free
FOR A HEALTHY NEW JERSEY

tobaccofreenj.com

TobaccoFreeNJ@njpn.org

732-367-0611

بتمويل من إدارة الصحة في نيوجيرسي، مكتب الرقابة على التبغ

تحقق من هذه الموارد لمساعدتك على أن تنعم بحياة خالية من التبغ!



مشروع يسري على الولاية بالكامل للارتقاء بمستوى قدرة سكان ولاية نيوجيرسي على الاستمتاع بهواء نظيف من الدخان في أماكن عملهم ومعيشتهم ومرحهم. يتلقى المشروع تمويله من إدارة الصحة في نيوجيرسي، مكتب الرقابة على التبغ، لتؤتي جهود الانتشار الإقليمي ثمارها.

خط نيوجيرسي للإقلاع عند التدخين njquitline.org

برنامج مجاني وخاص وسري للاستشارات الهاتفية بالعديد من اللغات. سيساعدك موجه الإقلاع لإعداد خطة للإقلاع، تشمل التأقلم مع أعراض الانسحاب وسبل تجنّب الانتكاس. سيمنحك الانضمام إلى خط نيوجيرسي للإقلاع عند التدخين إمكانية الاستفادة من خدمات My Quit التي تقدمها بوابة Life. سيتلقى المشاركون مجموعة الإقلاع والدعم عبر البريد الإلكتروني، والاتصال بموجه الإقلاع والدرشة معه، وملصقات نيكوتين مجانية تكفي لمدة أسبوعين.

NEW JERSEY
QUITLINE™
I-866-NJ-STOPS

خط إقلاع الأمهات لخدمة الأسر

momsquit.com - 1-888-545-5191

يوفر خط إقلاع الأمهات لخدمة الأسر خدمات استشارية مجانية وخاصة للأمهات الحوامل ومن هن في فترة النفاس من السيدات، وللآباء وأفراد الأسرة الراغبين في الإقلاع عن التدخين لحماية أطفالهم في أعمار 8 سنوات فأصغر من الآثار الضارة للتعرض لدخان التبغ.



خدمات الإقلاع للأطفال

أكواد الرسائل النصية: QUITFORKIDS إلى الرقم 53016

برنامج دعم بالرسائل النصية لخدمة الأمهات الحوامل والآباء ومقدمي الرعاية للأطفال من لحظة الولادة وحتى 8 سنوات من العمر. يوفر البرنامج مجموعة من الرسائل النصية المُعدة خصيصًا حول الإقلاع عن التدخين والوقاية من الانتكاس، وبعض الحقائق حول التدخين والسيطرة على محفزات التدخين والتوق إليه، ودعم إدارة الضغوط وأسلوب الحياة الصحي وعادات الأكل. بالإضافة إلى برنامج دردشة مباشرة مع أحد متخصصي معالجة إدمان التبغ.



TOBACCO FREE FOR A HEALTHY NJ
QUIT CENTERS
tobaccofreenj.com/quit-smoking

أصبح الآن، بإمكان سكان ولاية نيوجيرسي الاستفادة من خدمات 11 مركز للمساعدة على الإقلاع، والتي توفر الموارد اللازمة للإقلاع عن استخدام منتجات التبغ أو التخفيف منها، وذلك بفضل التمويل الذي توفره إدارة الصحة في ولاية نيوجيرسي، مكتب الرقابة على التبغ.