

Pursian

فارسي

آيا می خواهيد ترك كنيد؟ راه كار اين است

آيا به فكر ترك سيگار افتاده ايد؟

به خاطر سلامتی خودتان مهم است که سيگار را ترك كنيد. در اينجا چند نکته را که به تصميم گيری شما در اين مورد کمک می کند بر می شماريم.

تصميم بگيريد که چرا می خواهيد سيگار کشيدن را ترك کنيد – دلايل شما ممکن است بدينقرار باشد:

- سالم تر باشيد و خطر ابتلای به سرطان، بيماريهای قلبی و ساير بيماری های ناشي از نوتون (بخانينات) را کم کنيد.
- با نخريدن سيگار پول بيشتری داشته باشيد.
- اعضای خانواده و دوستان که دود سيگار شما را استنشاق می کنند حفظ کنيد.

من چگونه می توانم سيگار را ترك کنم؟

- سعی کنيد و بشناسيد در چه محل و چه هنگام منظمًا سيگار می کشيد. سعی کنيد اين نظم را به هم بزنيد و با اين کار اين عادت را بشکنيد.
- در آينده ای نه چندان دور، وقتی را برای ترك سيگار تعيين کنيد. خود را از شر سيگار و تمام مواد و وسايل مربوط به آن، با تميز کردن خانه، راحت کنيد.
- برای بسياری از افراد، ترک کامل سيگار از تاريخی معين موفقيت آميزاست. برای آنها که زيادتر از آنها سيگار می کشند، ممکن است کم کردن از تعداد سيگار پيش از دست کشيدن کامل از آن عملی تر باشد.
- در مورد راه های کمک به ترك سيگارتان، از دکتر يا داروساز خود بپرسيد.
- برای چاره جویی در برابر ميل شديد به کشيدن سيگار از پيش نقشه ای داشته باشيد.

يادتان باشد هر زمان فقط به همان روز توجه کنيد

- اگر هنگام نوشيدن الکل، قهوه، يا چای ميل شديد به کشيدن سيگار در شما پيدا می شود لا اقل برای مدت کوتاهی از آنها هم پرهيز کنيد.
- همه تعارف های سيگار را رد کنيد. فکر کنيد که شما سيگاری نيستيد.
- با پولی که بدین ترتيب پس انداز می کنيد، برای خودتان چیزی را بخريد.

برای خود پشتيبانی بخواهيد

- با خط تلفنی ترك سيگار – کوويتلاین **Quitline** به شماره **131 848** تماس بگيريد و پيرامون کمک به شما درترك سيگار، به رايجان اطلاعات و راهنمايي بگيريد. هرگاه به مترجمی به زبان خويش نياز داريد، نوع زبان و شماره تلفن خود را بگوييد. اين خدمت رایگان است.
- از اعضای خانواده و دوستان بخواهيد شما را در کار ترك سيگار ياری و پشتيبانی کنند.

اگر يك دانه سيگاری کشيديد

اگر يك دانه سيگاری را کشيديد، اين بدین معنی نيست که دوباره سيگار کشيدن را از سر بگيريد – بيشتر افراد قبل از اينکه کاملا سيگار را برای هميشه ترك کنند چندين بار در اين مورد اقدام می کنند. فکر کنيد که در آغاز ترك سيگار چرا تصميم به اين کار گرفتيد و با خط تلفنی ترك سيگار – کوويتلاین **Quitline** به شماره **131 848** تماس بگيريد.

بيانديشيد چه چيز اين بار شما را به کشيدن سيگار وادار کرد و در آينده در چنين وضعی چه تدبیری بايد داشته باشيد.

به خود گوشزد کنيد که با ترك سيگار، شما داريد سالمتر می شويد و پولتان را هم پس انداز مي کنيد.

Somali

MA DOONEYSAA INAAD SIGAARKA ISKA GOYSO? WAA SIDAN SIDII AAD ISAGA GOYN LAHAYD

Soomaali

Tigrigna

ትግርኛ

ጠጠው ምግባር ትደልይ? ከመይ ከምዝኾነ ናብዚ ናኡ

ሽጋራ ጠጠው ንምግባር ትሓሰብዩ?

ንኻዕናኻ ሽጋራ ጠጠው ምግባር ጠቃሚ እዩ። ንምውሳኔ ከሕግዞ ከኸስል ሓዶ ሓዶ ነጥብታት ናብዚ ታሕቲ ይርከብ

ሽጋራ ጠጠው ንምግባር ንምነታይ ከምዝደሌኽ ምውሳኔ፣ ምኽንያቱካ ምናልባኹ፡

- ዝሓሽ ኻዕና ነእዩካ ካብ መንሸር፣ ልቢ ሕማምን ካልሉት ብትንባኹ ዝመጹ ሕማማት ፀገም ምኻይ
- ሽጋራ ብዘይምዝሕ ብዙሕ ገዝብ ይነብረካ
- ሽጋራ ከተትኸኸ እነኩሶ ነቲ ቲኪ ስድራኻን ኅርኩቱኻን ከይትንፍሉ ምክልኻል

ሽጋራ ምትኻኽ ከመይ ጌረ ጠጠው ምግባር ይኻሓል?

- ብዙሕ ግዜ እተትከኸሉ እዋንን ቦታን ምፍሓይ ምፍታን። ዛዚ ባህሪ ንምግፃፍ ሓዳኹ ልሙድ ኣሰራርሓ ምድሓይ።
- ሽጋራ ጠጠው ንምግባር ናብ ቆረባ ግዜ መደብ ምግባር። ሽጋራን ምስ ምትኻኽ ዝተታሓተ ነገራት ኣፅራኻ ናብ ጥቃኽ ክርሕቑ ምግባር።
- ንብዙሕ ሰባት ምትኻኽ ጠጠው ንምግባር ናብ ዝተወለሱ ተግባራዊ ደኸውን እዩ። ብባዕሚ ዝኮኹ ሰባት ቅድሚ ጠጠው ምባሉም ብብዝሒ ምኻይ ዝበለፀ ተግባራዊ ደኸውን እዩ።
- ሽጋራ ጠጠው ንምባል ዝሕገዝ መገዳ ንሓኳምካ ወይካዓ ገሾደጢ መድኃኒት ምዝራብ።
- ሽጋራ ንምትኻኽ ዘደፋፍኣካ ነገራት ንምቕፅባር መገዳ ቆዳምካ ምትላም።

- ጣዓልቲ ብጣዓልቲ ብብሓዶ ክትወስዎዩ ከምዘለካ ምዝኻር**
- ኣልኮሆል፣ ቡን ወይካን ጥጊ ሽጋራ ከተትኸኸ ዝገብሩካ/ዝደፍሑኻ እንድሕር ኮይኖም ናብ ሓዓር ስዋን ጠጠው ምባል
- ሽጋራ ከውኅቡ እነኩሶ እምቢ ምባል። ንባዕልኻ ሽጋራ ዘይመትከኺ ምፀን ቆፀር።
- ካብ ሽጋራ መግዝሒ ዘጠራቐምካዮ ሰልዳ ፍሉይ ዝኾነ ነገር ንባዕልኻ ምዝዞ።

ሓገዝ ምርካብ

- ሽጋራ ጠጠው ንምባል ናይ ናጻ መረዳኦታን ምኽራን ንምርካብ ንጠጠው መባለ መስመር ብ131 848 ምድዋል። ብቋንቋኻ ተርጓሚ እንተደሊኻ ናኑካ ቋንቋን ስልኪ ቆፀርኻ ምዝራብ። እዚ ናይ ናጻ ኣገልግሎት እዩ።
- ሽጋራ ጠጠው ንምግባር ዘለካ ፅዕረት ምነታን ድጋፍ ከተራዶ ንሱራራኻን ኅፀርኮታካ ምሕታት

ሽጋራ እንተኅልዩካ

- ሽጋራ እንተኅልዩካ ካልኣይ ምትኻኽ ኣለካ ማለት ኣይኾነን። ብዙሓት ሰባት ቅድሚ ሽጋራ ጨሪሶም ጠጠው ምባሉም ብውሑድ ይፍትኑ እዮም። ሽጋራ ጠጠው ምባል ንምነታይ ከምዝወሰኻ ናይ ቆዳሚይ ምኽንያታት ምዝኮርን ከምኡውን ሓገዝ ንምርካብ ንጠጠው መባለ መስመር ብ131 848 ምድዋል።
- ኣብዚ እዋን ሽጋራ ንምትኻኽ ምኽንያቱ እንታይ ከምዝኾነ ምፍላጥን ንቅድሚት ከመይ ጌርካ መፍትሓ ከምትረከብ ምሕሳብ።
- ሽጋራ ብዘይምትኻኽ ዝበረካ ናይ ኻዕናን ገዝብ መምሕዮኽ ምዝኮር።

How to Quit

A multilingual guide



Produced by Quit WA, Department of Health Western Australia



