

# أنتما على وشك أن تصبحا أبوين ـ اغتنما هذه الفرصة للإقلاع عن التدخين!

- · وفرا لطفلكم بداية صحية في الحياة.
- · تراجع مخاطر الولادة المبكرة أو الإجهاض.
- · التقليل من احتمال انخفاض وزن الطفل عند الولادة.
  - · التقليل من خطر الوفاة المفاجئة للمولود.

#### اغتنما هذه الفرصة

ستصبحان أبوين ـ هنيئا لكما! في هذه المرحلة المثيرة من الحياة يستطيع الكثير من النساء والرجال التخلص من التدخين. اغتنما هذه الفرصة. لن تكونا وحدكما! ستجدان أخصائيين يرافقونكما على طول الطريق لمساعدتكما على التحرر من عادة التدخين.



هل علمتها يوما، أن طفلكها يحصل فورا في جو خال من دخان السجائر على نسبة عالية من الأكسجين الضروري للحياة من خلال المشيمة؟

كل سيجارة يتم التخلي عنها تعود على صحة طفلكما بمنافع صحية كثيرة.

من أجل صحتكما ونمو طفلكما، يُفضل التوقف عن التدخين في أقرب وقت ممكن. لأن تدخين كل سيجارة يسبّب الضرر لكما ولطفلكما، إذ ليس هناك حد آمن.

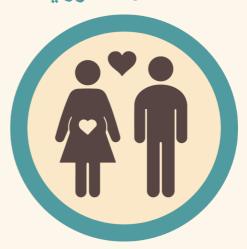


### لقد أثبت الدعم المتخصص جدارته في المساعدة على التوقف عن التدخين



هناك العديد من الوسائل للإقلاع عن التدخين بنجاح. التمسا الدعم عند الاحترافيين في هذا المجال! بهذا تضاعفان فرصة الاقلاع عن التدخين بنجاح وتوفران لطفلكما ظروفا مثالية لبداية حياة صحية خالية من أضرار التدخين وتداعياته.

### كذلك الجو المحيط، وخصوصا أنت كأب تتحمل المسؤولية



حتى التدخين السلبي يضر بطفلكما \_ وهذا حتى قبل الولادة! أقلع عن التدخين كأب لزوجة حامل، إذ من شأن هذا أن يضمن لطفلكما شقة ذات غرف أكثر أمانا. إذا لم يتمكن أفراد الأسرة والأصدقاء من التوقف عن التدخين، ينبغي ألا يدخنوا في حضور الزوجة الحامل، مثلا في الشقة أو في السيارة.

كلما كان إقلاعكما عن التدخين مبكرا، كانت الفائدة الصحية لطفلكم أكبر وأعظم!

### التمسا المساعدة وضاعفا فرصتكما للتوقف عن التدخين بنجاح.

## إننا رهن إشارتكما لمساعدتكما على التوقف عن التدخين أثناء فترة الحمل!

سيسعد طبيبتكما / طبيبكما أو الصيدلانية / الصيدلي الذي تتعاملان معه أو القابلة أن يقدموا لكم يد المساعدة لبلوغ هذه الغاية.

الاستشارة المباشرة من أجل الإقلاع عن التدخين Universitätsspital Basel,Medizinische Poliklinik

Tel. 061 265 50 05

E-Mail: anmeldung.medpol@usb.ch

الاستشارة الهاتفية من أجل التوقف عن التدخين خطوط الهاتف من أجل التوقف عن التدخين

181 000 0848 باللغة الألمانية / الفرنسية / الإيطالية

0848 183 183 باللغة الألبانية

0848 184 184 ناللغة البرتغالية

0848 185 185 باللغة الاسبانية

0848 186 الكرواتية / البوسنية / الكرواتية / البوسنية

0848 187 187 باللغة التركية

0848 189 189 باللغة الرومانشية

أو أون ـ لاين بواسطة استمارة التسجيل

www.at-schweiz.ch/de/anmeldeformular



معلومات لإمكانيات التوقف عن التدخين

Lungenliga beider Basel

Tel. 061 927 91 22 / E-Mail: info@llbb.ch

معلومات صحبة عامة / عنوان الطلب

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, Medizinische Dienste, Prävention Tel. 061 267 45 20 / E-Mail: md@bs.ch / Web: www.gesundheit.bs.ch