

لماذا يجب إيقاف التدخين ?

ويؤدي كل عضو تقريبًا في جسمك، بما في ذلك قلبك

الضرر على قلبك !

- ضربات قلب غير منتظمة
- زيادة سمك الأوعية الدموية وتضييقها
- تراكم اللويحات في الشرايين

توصيات للإقلاع

ابحث عن خطة تناسبك



حدد ساعة الصفر

ذكر نفسك بأنك في فترة الإقلاع

تجنب الأنشطة أو الأماكن التي تجعلك ترغب في التدخين



وعرّف الجميع



الإقلاع ليس سهلاً، ولكن يمنحك سنوات من الصحة في حياتك

أسباب التدخين 1 من 4 وفيات من أمراض القلب والأوعية



اسأل عن برامج لمساعدتك على الإقلاع

استفد من الأدوات والموارد المتاحة على الموقع CardioSmart.org واحصل على مساعدة من 1-800-QUIT-NOW

لا تفقد الأمل! الانتكاسات غالبًا جزء من العملية

احتفل بنجاحاتك الصغيرة



لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة CardioSmart.org/StopSmoking

@ACCinTouch #CardioSmart