



مع الدعم الاحترافي  
المتخصص، تضاعفان  
فرصة إقلاعكما عن  
التدخين!

اتصلا بخبير  
متخصص في هذا  
المجال.



## أنتما على وشك أن تصبحا أبوين – اغتتما هذه الفرصة للإقلاع عن التدخين!

- وقرأ 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 – 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 علمتما يوما، أن طفلكما 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 يسبب 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. التمس الدعم عند  
الاحترافيين في هذا المجال! بهذا تضاعفان  
فرصة الإقلاع عن التدخين بنجاح وتوفران  
لطفلكما ظروفًا مثالية لبداية حياة صحية  
خالية من أضرار التدخين وتداعياته.

## كذلك الجو المحيط، وخصوصاً أنت كأب تتحمل المسؤولية

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



كلما كان إقلاعهما عن التدخين مبكراً، 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

باللغة الألمانية / الفرنسية / الإيطالية 0848 000 181

باللغة الألبانية 0848 183 183

باللغة البرتغالية 0848 184 184

باللغة الإسبانية 0848 185 185

باللغة الصربية / الكرواتية / البوسنية 0848 186 186

باللغة التركية 0848 187 187

باللغة الرومانشية 0848 189 189

أو أون – لاین بواسطة استمارة التسجيل

[www.at-schweiz.ch/de/anmeldeformular](http://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 صحية عامة / عنوان الطلب

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, Medizinische Dienste, Prävention

Tel. 061 267 45 20 / E-Mail: md@bs.ch / Web: www.gesundheit.bs.ch