

Now is the Time To Give Up Your Health's Worst Enemy...



**Now is
the Time
to Quit
Smoking!**



The bad news is...

Smoking is your deadliest enemy.

- ✓ It increases your risks of heart disease and stroke.
- ✓ It is a major cause of respiratory diseases.
- ✓ It is a major cause of cancer.
- ✓ It gives you dental problems.
- ✓ It may put your family and your workmates in danger from second-hand smoking.
- ✓ Smoking may affect your social life.
- ✓ Smoking is a waste of your hard-earned dollars.

The good news is...

You can quit!

- ✓ No matter how long you've been a smoker, now is the time to quit.
- ✓ If you tried to quit before... try again.
- ✓ The moment you quit, your body starts to heal itself.
- ✓ You begin to reduce the risk of serious health diseases.

Now is the time to join the millions of people who quit every year and want to enjoy a healthy life.

For more information on how to quit smoking, call the Cardiovascular Program at:

ACCESS Community Health & Research Center

(313) 216-2202

كفى! حان الآن الوقت كي تتوقف نهائيا عن التدخين



و تمتنع عن
مصاحبة
عدو خطر
على
صحتك



- ✓ يعرض قلبك لأمراض عديدة وخاصة النوبة القلبية و السكتة الدماغية
- ✓ يعرض جهازك التنفسي لاضطرابات و أمراض مزمنة
- ✓ يزيد من احتمال إصابتك بالسرطانات المختلفة
- ✓ يؤدي إلى نخر أسنانك و تسوسها
- ✓ يجلب الأخطار لأفراد أسرتك و لزملائك في العمل كمدخين ثانويين
- ✓ يزعج علاقاتك الاجتماعية بالأسرة و المحيط
- ✓ يبدد إمكانات مادية أنت بأمرس الحاجة إليها
- ✓ و إضافة لكل ذلك فهو عادة سيئة تجر إلى الإدمان

ليس المهم متى بدأت التدخين و كم من محاولة سابقة بذلت كي تتوقف و لكن المهم أن تحاول الآن بإدراك تام و إرادة قوية فتكون واحدا من ملايين الأشخاص الذين يتوقفون سنويا فينقذون صحتهم و عائلاتهم و يستعيدون حياتهم الطبيعية.

لمزيد من المعلومات حول التدخين و برامج الإقلاع عنه يرجى الاتصال ب:

مركز الجالية للخدمات و البحوث الصحية (أكسس)

برنامج صحة القلب و الأوعية الدموية

٢٢٠٢-٢١٦ (٣١٣)