

# همین امروز سیگار را ترک کنید

خدمات رایگان در اورنج کانتی



برنامه ما بصورت رایگان این خدمات  
را در اختیار شما قرار میدهد:

چسبهای نیکوتین رایگان  
برنامه ترک سیگار مناسب شما  
نکاتی برای مقابله با استرس  
حمایتهای فردی

جهت کمک های رایگان برای ترک  
سیگار با ما تماس بگیرید:

1.866.new lung  
(1-866-639-5864)



health  
CARE AGENCY

چگونه باید ثبت نام کنیم؟

با تماس با این شماره ها یکی از این خدمات  
رایگان را دریافت کنید.

1.866.new lung  
(1-866-639-5864)

این خدمات برای بزرگسالان به زبان های انگلیسی ،  
فارسی ، اسپانیس ، ویتنامی و کره ایی ارائه می شود.



یادآوری وقت ملاقات:

تاریخ: \_\_\_\_\_  
زمان: \_\_\_\_\_  
مکان: \_\_\_\_\_

# ترک سیگار چگونه به شما کمک می کند

## آیا میدانید که بیش از ۷۰۰۰ ماده شیمیایی در دود سیگار وجود دارد؟

### انچه شما دریافت خواهید کرد:

#### بدانید چطور باید ترک کنید

متخصصان ما به شما آموزش میدهند که چگونه خود را برای ترک آماده کنید.

#### طرح مخصوص خود را برای ترک آماده کنید

ما به شما کمک می کنیم که برنامه ترک سیگار ویژه خود را بر اساس محرکها و نیازهای خود آماده کنید.

#### نکاتی برای مقابله با استرس

راههای سالم مقابله با استرس را یاد بگیرید.

#### چسبهای رایگان نیکوتین

چسبهای نیکوتین مورد نیاز برای دو هفته خود را رایگان دریافت می کنید.

#### چرا شما میخواهید سیگار را ترک کنید؟

---

---

---

---

---

### خدمات مناسب خود را انتخاب کنید

#### سمینارها

در یک سمینار ۹۰ دقیقه ای یا دو سمینار ۴۵ دقیقه ای شرکت کنید و حمایت‌های لازم را برای ترک سیگار دریافت کنید.

#### سری کلاسهای پنج هفته ای

این کلاسها بمدت پنج هفته و هر هفته یکساعت برگزار میشود تا مراحل لازم برای ترک سیگار و راهنمایی های لازم برای ادامه نکشیدن سیگار را در اختیار شما قرار دهد.

#### مشاوره های انفرادی

ملاقات حضوری با یک مشاور برای بحث در مورد نیازهای شخص شما برای ترک سیگار.

\$۱۶۰۰

کسانی که روزانه یک بسته سیگار مصرف میکنند در صورت ترک سیگار میتوانند تقریباً ۱۶۰۰ دلار پس انداز کنند.

بسیست دقیقه بعد از ترک سیگار، فشار خون، ضربان قلب و دمای بدن به حالت طبیعی باز میگردد.

بسیست و چهار ساعت بعد از ترک سیگار احتمال ایجاد حمله قلبی کاهش می یابد.

چهل و هشت ساعت بعد از ترک سیگار حس بویایی و چشایی شما به حال طبیعی باز می گردد.

۷۲ ساعت بعد از ترک سیگار تنفس شما راحت تر میشود.

۲۰ دقیقه

۲۴ ساعت

۴۸ ساعت

۷۲ ساعت

1.866.newlung

