

# التبغ:

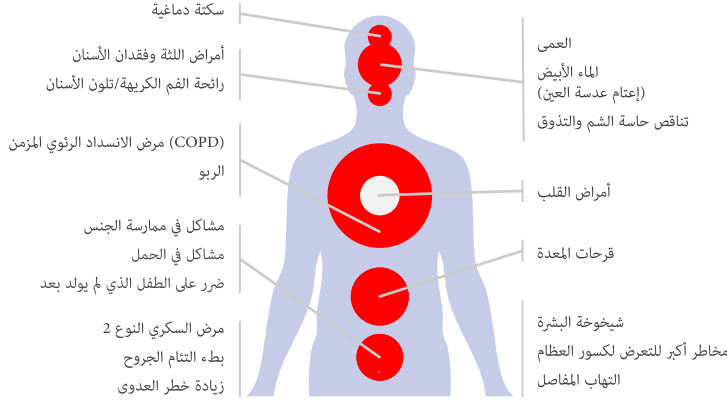
## ماذا يكلفك؟

قد يكلفك التدخين أكثر من مجرد المال.

يسبب تعاطي التبغ حوالي 1 من كل 5 وفيات في الولايات المتحدة سنوياً. ويتسبب تدخين السجائر بموت الأميركيين أكثر من الكحول وحوادث السيارات وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والأسلحة والمخدرات مجتمعةً.



## ولا يشمل الأمر الوفيات فقط. يؤثر التدخين على صحة الشخص بعدة طرق.



يحتوي دخان التبغ على العديد من المواد الكيميائية الضارة، ويمكن أن يسبب السرطان ومشاكل صحية أخرى.

### زيادة خطر الإصابة بالعديد من أنواع السرطان

## ماذا عن التدخين السلبي؟

خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية لدى الأشخاص الذين لا يدخنون. اجعل منزلك خالياً من التدخين من أجل صحة عائلتك. فالأطفال الصغار هم الأكثر عرضةً للآثار الضارة للتدخين السلبي. ويحمي البيت الخالي من التدخين عائلتك وضيوفك وحتى حيواناتك الأليفة.

التدخين السلبي أو غير المباشر هو الدخان أو البخار الذي يخرج من السجائر أو منتجات التبغ الأخرى التي يستخدمها الآخرون. فيمكن أن يتنفس الأطفال والبالغون الذين لا يدخنون الدخان بطريقة غير مباشرة ويكونوا عرضةً للمواد الكيميائية الضارة في منتجات التبغ.

هذا ويرتبط التدخين غير المباشر بعدة أنواع من السرطان التي تصيب الأطفال والبالغين. كما أنه يؤثر على القلب والأوعية الدموية مما يؤدي إلى زيادة

## كم يكلف التدخين بالدولار والسنت؟

لنفترض أن شخصاً ما يدخن علبة في اليوم (20 سيجارة).

يبلغ متوسط تكلفة علبة السجائر في الولايات المتحدة \$8.

- وهذا ما يعادل حوالي \$240 في شهر واحد.
- وهي حوالي \$2,900 في سنة واحدة.
- أي حوالي \$29,000 في 10 سنوات.

المصدر: رصد السكان في العالم، 2022.



## الإقلاع عن التبغ ليس بالأمر السهل، ولكن يمكن القيام به.

ليس من السهل الإقلاع عن التدخين، ولكن يمكنك القيام بذلك عند الحصول على المساعدة. ولتكون لديك أفضل فرصة للإقلاع عن التدخين، يجب أن يكون لديك خطة وأن تعرف خياراتك وأين بإمكانك الحصول على المساعدة.

إذا كنت مستعداً للإقلاع، فمن الجيد التحدث إلى طبيب أو طبيب أسنان وشركة التأمين الصحي الخاصة بك للحصول على المشورة والدعم. اتصل بخط الإقلاع في مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها على الرقم (784-8669) 1800QUITNOW للحصول على الموارد والمساعدة. يرسل برنامج التمكين من أجل الإقلاع التابع لجمعية السرطان الأمريكية رسائل بريد إلكترونية من أجل التحفيز والدعم تساعدك على الاستعداد للإقلاع عن التدخين. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [cancer.org/empoweredtoquit](http://cancer.org/empoweredtoquit) للاشتراك.

The True Cost of Smoking - Arabic



[cancer.org](http://cancer.org) | 1.800.227.2345