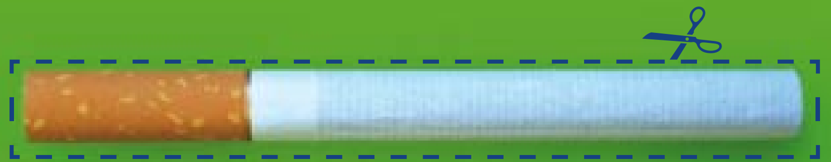
NHS

پێویست بە یارمەتیە بۆ وازهێنان لە جگەرە کێشان؟



یارمەتیت ئەدەین تا بیوەستینیت

دەست هەڵ مەگرە لە وازهێنان

حەزت لە دەست پێ کردنەوەیەکی نوێیە؟

وازهێنان لە جگەر کێشان فرسەتی تەمەن درێژت زیاد دەکات. بەمەرجێك واز لە جگەر کیشان بهێنیت پێش ئەوەی تووشی نەخوشی شێرپەنجە یان هەر نەخوشیەکی ترسناکی تر. بەلاٚم تەنانەت گەر زیانی خویٚ هەر داوە، هەر دەتوانیت سوود لە وزهینانی جگەرە کیشاٚن وەربگریت.

سوودە تەندروستێکانی وازهێنان

ماوەی وازهێنان	سوودەکان
٢٠ دەقە	پەستانی خوێن و لێدانی دڵ ئەگەرێتەوە بۆ باری ئاسای خۆی. سووڕاندنەوەی خوێن باشتر دەبێت. بەتایبەتی بۆ پیٚ و دەستەکان.
٨ سەعات	ئاستی ئۆکسجین خوێن بۆ باری ئاسایی زیاد دەکات، و شانسی جەڵتەی دڵ کەم دبێتەوە.
٢٤ سەعات	یەکەم ئۆکسید کاربۆن دەستەکان بە جیٚهیشتنی لەش. سیە کان دە ستە کان بە فری دانی بە لغە م و پیسیکانی.
٤٨ سەعات	لێستاکە لەشت لە نیکۆتین پاکژە. هەستی تام و بۆن کردن باشتر دەبیت.
٧٢ سەعات	هە ناسە دان ئاسان تر دەبێت، و ئاستەکانی ووزە بەرز دەبێتەوە.
٢-١٢ هەفتە	سووڕاندنەوەی خوێن لەهەموو لەشدا باش دەبێت. ڕۆیشتن و ڕاهێنان ئاسان تر دەبێت.
٣-٩ مانگ	گرفتەکانی هەناسەدان و کۆکین و هەناسە کورتی و خیزەخیزکردن باشتر دەبێت. کارکردنی سیەکان بەریژەی لەسەدا ٥-١٠ زیاد دەکات.
٥ سال	مەترسی تووشی جەلتەی دڵ دادەبەزیٚ بۆ نیوەی جگەرە کێشێك.
١٠ سال	مەترسی شێرپە نجەی دادەبەزی بۆ نزیکەی نیوەی جگەرە کێشێك. مەترسی جەڵتەی دڵ دادەبەزی بو ئاستی یەکیك قەد جگەرەی نەکێشابیٚ.

پێویست نیە تەنها پشت بە هێزی ویست (ئیرادە) ببەستیت

شانسی خۆت بۆ وازهێنان لە جگەر کێشان زیاد بکە بۆ باشی خۆت. تەلەفۆن بۆ هێڵی یارمەتی واز هێنانی جگەر کێشانی ئێن ئێچ ئێس بکە: ٠٨٠٠١٦٩٠١٦٩.

هێڵەکان لە کاتژمێر ٧ی بەیانیوە تا ١١ی شەو کراوەیە. ڕاوێژکاری بەرز لە کاتژمێر ١٠ی بەیانیوە تا ١١ی شەو لەوین تا گوێت لێ بگرن. پشتگیری و ئامۆژگاری و دانی زانیاری لە بارەی هەموو ئەو یارمەتیانەوە لەبەردەستدایە.

سوود لە ئامۆژگاری راوێژکارێك و لە ئەزموونی ئەو یاوە رانەی واز هیناوە وەربگرە، ئەویش لە ربی چۆونەبال کومەلەی وازهێنان لە جگەرە کێشان.

هەندی لە خەلك یارمەتی یەك ـ بۆ ـ یەك یان پیْ باشترە و وەرگرتنی پشتگیری لە راویژکارە مەشق پی کراوەکان، کە دە توانن یارمەتی تاکی بەپیی پیداویستیکانی تو نەخش کرابیت وە ربگرن.

داوای نامیلکەی 'دەست هەڵگرتن بۆ خاتری ژیان' (گیڤنگ ئەپ فور لایف)، کە پڕە لە زانیاری سوودبەخش و نوێ لەسەر چۆنیتی وازهێنان لە جگەرکێشان.

یارمەتی ناوچەیی

هەروەها یارمەتی نزیك ئەو شوێنەی خۆت لێی دەژیت دەست دەکەوێت.

بزانە لەکوێە بە پەیوەندی کردن بە هێڵی یارمەتی وازهێنان لەجگەرکیشانی سەر بە ئێن ئێچ ئیس لەسەر ژمارە ١٦٩ ٠ ١٦٩ ٠٨٠٠ یانسە ردانی سایتەکەمان بکە:

www.givingupsmoking.co.uk

خەمی شەهوەتی نیکۆتینت هەیە؟

چەندەها چارەسەر هەیە کە بەرە چەتە وەردەگیری تا کە دەتوانن فرسەتی سەرکەوتنت زیاد بکەن.* لە ڕێی وەرگرتنی یارمەتی لە هێڵی یارمەتی وازهێنانی جگەرەکێشانی سەر بە بەڕێوبەرایەتی تەندروستی نیشتیمانی (ئێن ئێچ ئێس) ئەو فرسەتەت بۆ زیاد دەکات ـ تا ببیتە جگەرە نەکێش.

*ڕێنمایی ٢٠٠٢ی پەیمانگای نیشتیمانی بو چاکی تویژینەوە

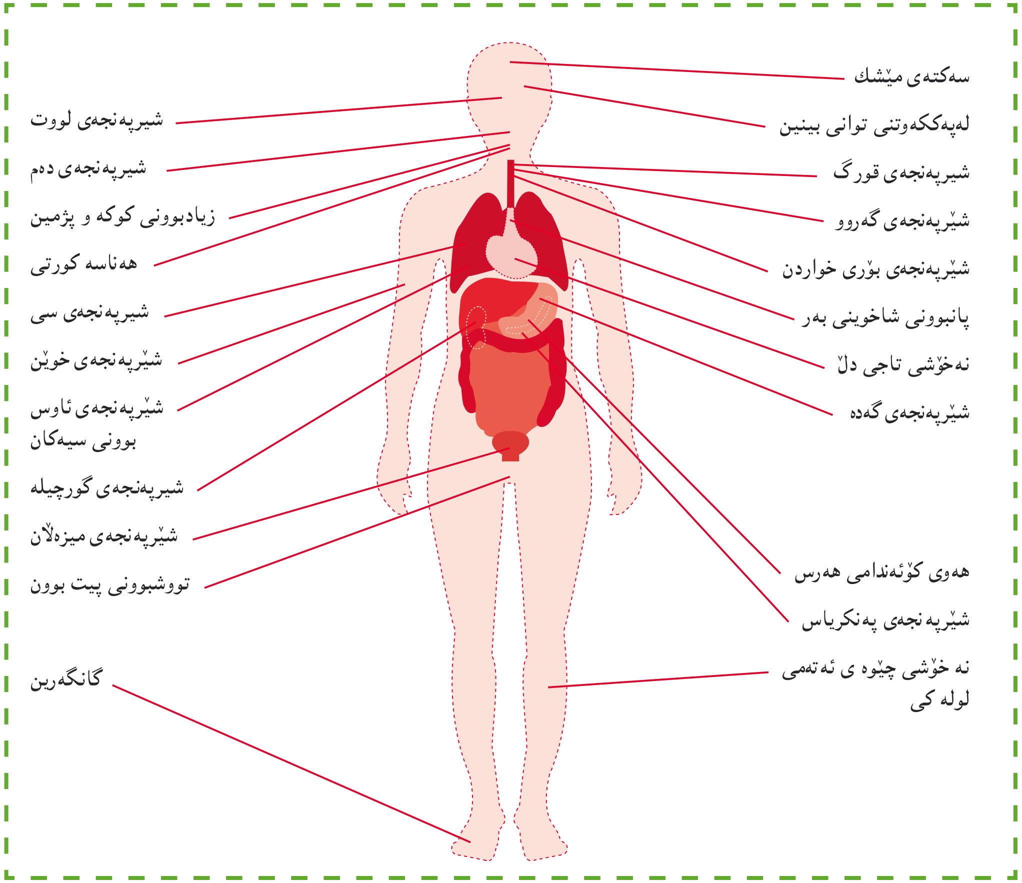
لەبیرت بێ، پزیشکەکەت و نێرسەکەت یان دەرمانەوانەکەت، ئەوانیش دەتوانن یارمەتیت بدەن. داوای زانیاریان لەسەر چارەسەری لەبری نیکوتیان و چارەسەری بەپرۆپیونیان لێ بکە.

خەمی قەڵەویت هەیە؟

هەندێ خەڵك بڕیاری واز هێنان لە جگەرە نادەن، لەبەر ئەوەی ئەترسن قەڵەو بن. هەرئەوەندە تۆ وازت لە جگەرە کێشان هێنا، ئاسان تر دەبێت بۆت تا کێشی خۆت دابەزێنیت، ئەویش خواردن بە شێوەیەکی ماقوڵانە و تا بتوانیت خۆت چالاك ڕابگریت. مەسەلەی قەڵەوی کۆنترۆڵ ئەکرێت.

چەندەها جۆر نەخۆشی کوشەندە هەیە کە لەڕێی جگەرە کێشانەوە تووش ئەبیت.
جگەر کیشان دەبیتە هۆی زیادبوونی ڕووداوەکان و خراپبوونی باری تەندروستی هەمو وکەسێك.

ئەم وێنەیەی خوارەوە پیشانت ئەدات کە جگەرە کێشان چی لە لەش ئەکات.



جگەرە کێشان گەوەرترین تاکە هۆیە بۆ نەخۆشی و مردنی زوو لە بریتانیا. جگەرە کێشان هەموو سالێك. ١٢٠,٠٠٠ کەس دەکوژێت، بەراورد لەگەڵ ٥٠٠٠ کەس کە لە ڕووداوەکانی هاتووچۆدا دەمرن. هەموو سەعاتێك ١٣ کەس بەهۆی جگەرە کێشانەوە دەمرن.

دەست هەڵمەگرە لە وازهێنان

بۆ ئامۆژگاری هاوڕێیانە و عەمەلی لەسەر وازهێنان لە جگەرە کێشان و بزانیت لەکویٚ ئەتوانیت یارمەتی بەدە ست بهێنیت، پەیوەندی بکە بە هێڵی یارمەتی (ئێن ئێچ ئێس) بۆ جگەرە کێشان

٠٨٠٠ ١٦٩ ٠ ١٦٩

تەلەفۆنی تێکست ٠٨٠٠ ١٦٩ ٠ ١٧١

خزمەتگوزاری وازهینانی جگەرە کیشانی بەرێوبەرایەتی تەندروستی نیشتیمانی ناوچەکەت

www.givingupsmoking.co.uk

لەلایەن بەرێوبەرایەتی تەندروستیێوە بڵاوکراوەتەوە
Produced by the Department of Health © Crown copyright.
Order No. 5080EA. Printed in the UK. September 2003. DOH 259026. 30k