



هل تدخن؟

وترغب في الاقلاع عن التدخين ممكن ان تحصل على مساعدة للاقلاع عن التدخين بلغة العربية او اللغة الكوردية اللهجة (السورانية).

دورة الاقلاع عن تدخين عبارة عن ٥ محادثات كل محادثة تستغرق ساعة واحدة تقريبا اضافة الى محادثة متابعة واحدة بعد ثلاثة اسابيع.



لمزيد من معلومات اتصال
بلمركز الصحة في بلدية
فريدركسبيرك Frederiksberg
رقم الهاتف ٢٨٩٨٥٤٦٥



Ryger du?

Vil du være røgfri, kan du få hjælp til rygstop på arabisk eller kurdisk (Sorani).

Et rygestop forløb består af 5 mødegange af ca. en times varighed, samt en telefonisk opfølgning efter 3 uger.

Kontakt Frederiksberg
Sundhedscenter på
Tlf:28985465

Og hør nærmere





بعد ٢٠ دقيقة ضغط الدم, النبض ومجرى الدم يرجع الي المستوى الطبعي

بعد ٢٤ ساعة مخاطر الاصابة بلجلطة الدموية تقل

بعد ٤٨ ساعة عندك لياقة البدنية افضل وحاسة التذوق والشم افضل

بعد اسبوع واحد تحصل على طاقة اكثر اسنان نظيف والون افضل

بعد ٤ اسابيع تسعل بشكل اقل وتحارب الالتهابات بشكل افضل اغلب اعراض الانسحاب تزول وقد يمر وقت طويل قبل التفكير بتدخين السيجارة.

بعد سنة واحدة مخاطر الاصابة بتجلط الدموية او جلطة الدماغية تقل الى النصف اذ كنت تدخن علبة سيجارة بليوم تكون على الاقل اقتصادة ١١ الف كرونا.

بعد ٥ سنوات مخاطر الاصابة بامراض اوعية القلب والشرابين تصبح مثل الشخص الذي لم يدخن قط.

بعد ١٠ سنوات مخاطر الاصابة بسرطان الرئة يقل الى النصف.



fordele ved at være røgfri

20 minutter efter

Blodtryk og puls bliver normale, og din blodcirkulation er bedre

24 timer efter

Risikoen for blodprop er allerede mindsket

48 timer efter

Du har bedre kondition, og din smags- og lugtesans er blevet bedre

1 uge efter

Du har fået mere energi, renere tænder og bedre kulør

4 uger efter

Du hoster mindre og bekæmper bedre infektioner. De fleste nikotinabstinenser er væk, og der kan gå lang tid mellem, du tænker på cigaretter.

1 år efter

Risikoen for blodprop og hjerneblødning er halveret. Røg du tidligere en pakke om dagen, har du mindst sparet 11.000 kroner

5 år efter

Risikoen for hjerte-/ karsygdomme er den samme som hos en der aldrig har røget

10 år efter

Risiko for lungekræft er halveret