



آیا به ترک سیگار می‌اندیشید؟

Smokers' Helpline می‌تواند کمک کند: ۱-۸۷۷-۵۱۳-۵۳۳۳

ترک سیگار امکان‌پذیر است!

بیش از ۶/۶ میلیون کانادایی قبلاً سیگار می‌کشیده‌اند. شما هم می‌توانید مانند آنها سیگارتان را ترک کنید. هیچ وقت برای ترک دیر نیست! ترک سیگار به نفع سلامت همه سیگاریها است. خواه در فکر ترک سیگار باشید، خواه برای اولین بار است که ترک می‌کنید، قبلاً یک یا چند بار سعی کرده‌اید، یا آن را بطور کامل ترک نموده‌اید، **Smokers' Helpline** (خط تلفنی کمک به سیگاریها) می‌تواند اراده شما را تقویت، و احتمال موفقیت‌تان را بیشتر کند.

آیا قبلاً سعی کرده‌اید سیگارتان را ترک کنید؟

اگر قبلاً سعی کرده‌اید سیگارتان را ترک کنید، احتمالاً بهتر از هر کس دیگری می‌دانید که سیگار کشیدن عادت نیست که به راحتی قابل از بین بردن باشد. ما می‌دانیم که بسیاری از افراد قبل از آن که سرانجام برای همیشه سیگار را ترک کنند، چند بار سعی می‌نمایند. این کاملاً طبیعی است. وقتی آماده می‌شوید که یک بار دیگر سعی کنید، **Smokers' Helpline** می‌تواند شما را در نیل به مقصودتان کمک کند.

این شما هستید که باید تصمیم بگیرید

ما می‌فهمیم که افراد هرگز شبیه هم نیستند. شما دلایل خود را برای ترک سیگار دارید. و این شما هستید که باید تصمیم بگیرید از سیگار دست بکشید. وقتی چنین تصمیمی گرفتید و خواستید با کسی درباره آن حرف بزنید **Smokers' Helpline** می‌تواند به پرسشهای شما پاسخ دهد و کمک‌تان کند تا برای این کار برنامه‌ریزی کنید.

۱-۸۷۷-۵۱۳-۵۳۳۳

«وقتی که به **Smokers' Helpline** تلفن کردم، کسانی که تلفن را پاسخ دادند بسیار کمکم کردند و من اصلاً احساس نکردم که دارم مورد قضاوت قرار می‌گیرم.»

Smokers' Helpline می‌تواند کمک کند

Smokers' Helpline چیست؟

Smokers' Helpline یک سرویس تلفنی رایگان است که اطلاعات شخصی شما را محرمانه نگه داشته، حمایت، توصیه و اطلاعات لازم جهت ترک سیگار را برای شخص شما در اختیارتان می‌گذارد. ما از دستورالعملهایی که مفید بودن آنها به اثبات رسیده، برای یاری دادن شما در طول مراحل ترک سیگار استفاده می‌کنیم. و وقتی که ترک کردید، همچنان با شما خواهیم بود تا در مورد هر پرسش یا مسئله‌ای که دارید کمک‌تان نماییم.

Let's Make Cancer History 1 888 939-3333 | www.cancer.ca

وقتی تلفن می کنید انتظار چه چیزی را می توانید داشته باشید؟

شما با کسی که می فهمد در حال طی چه راهی هستید، بصورت تک به تک صحبت خواهید کرد. ما می توانیم به پرسشهای شما درباره ترک سیگار پاسخ دهیم، کمکتان کنیم که برای ترک "برنامه ریزی" کنید، و خدمات موجود در جامعه تان را به شما معرفی کنیم. یا وقتی که نیاز دارید درباره ترک سیگار با کسی صحبت کنید، به حرفهایتان گوش دهیم.

Smokers' Helpline چه اطلاعاتی را ارائه می دهد؟

Smokers' Helpline اطلاعات کاربردی درباره ترک سیگار دارد و می تواند انتخابهایی را پیشنهاد کند که کارآیی شان به اثبات رسیده است.

با ما درباره هر کدام از موارد زیر صحبت کنید:

- برنامه ریزی برای ترک سیگار
- فائق آمدن بر هوس سیگار کشیدن
- روشهای ترک سیگار
- علائم و عوارض ترک سیگار
- کنترل استرس
- نحوه برخورد با بازگشت مجدد و شروع سیگار کشیدن
- راهکارهایی که شما را برای نیل به مقصود کمک می کنند

به ما تلفن بزنید

چه وقت باید به ما تلفن بزنید؟

وقتی که:

- می خواهید سیگار را ترک کنید.
- به ترک کردن سیگار فکر می کنید.
- سیگار را ترک کرده اید و اکنون احتیاج به حمایت دارید.
- برای مدتی سیگار را ترک نموده، اما حالا دوباره شروع کرده اید.
- فکر می کنید که بالاخره یک روز باید سیگار را ترک کنید، اما در حال حاضر آمادگی آن را ندارید.
- نمی خواهید سیگار را ترک کنید.
- می خواهید به فرد دیگری کمک کنید که سیگار را ترک کند.

۷ روز هفته از هر کجای استان انتاریو می توانید تلفن بزنید

دوشنبه تا پنجشنبه، ۸ صبح تا ۹ شب

جمعه، ۸ صبح تا ۶ بعد از ظهر

شنبه و یکشنبه، ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر

خدمات به زبانهای انگلیسی و فرانسه قابل دسترسی هستند.

Let's Make Cancer History 1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ضمناً شما می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر و دسترسی به حمایت‌های اضافی از طریق *Smokers' Helpline* به وبسایت www.cancer.ca مراجعه نمایید.

۱-۸۷۷-۵۱۳-۵۳۳۳

«من از اینکه تصمیم گرفتم به *Smokers' Helpline* تلفن بزنم خوشحالم. آنها توانستند به تمام پرسشهایم پاسخ بدهند، و من واقعاً از حمایت آنها متشکرم.»

امکان دسترسی به کمک‌های ما از طریق اینترنت هم وجود دارد

Smokers' Helpline Online

Smokers' Helpline Online سرویسی است دوجانبه و بر اساس اینترنت که به طور ۲۴ ساعته در تمام روزهای هفته قابل دسترسی است و حمایت‌های اضافی برای افرادی که می‌خواهند سیگار را ترک کنند، و یا برای کسانی که قبلاً ترک کرده‌اند و نیاز به کمک دارند که مجدداً سیگار را شروع نکنند، ارائه می‌دهد.

ویژگی‌های خاص آن عبارتند از:

- گروه‌های حمایتی (اینترنتی) که در آن می‌توانید پرسشها و تجربیات خود را با افراد دیگر به بحث بگذارید.
- "Quit Meter" - برنامه‌ای برای سنجش و ارزیابی ترک سیگار که دستاوردهای سلامتی (جسمانی) و مالی شما را بر اساس روزی که سیگار را ترک می‌کنید، محاسبه و ارزیابی می‌کند.
- "زفیقان دوره ترک" - یک سرویس پیام‌رسان فوری که به شما امکان می‌دهد برای حمایت از ترک سیگار، پیامهای خود را در همان لحظه به دیگران برسانید.
- حمایت‌های الهام‌بخش از طریق نامه الکترونیکی (e-mail) حاوی اطلاعات مفید، نکته‌ها و راه‌کارهایی برای دور ماندن از سیگار ارائه می‌دهد.

«من کمی قبل سیگار کشیدن را ترک کرده‌ام و به نظرم این وبسایت فوق‌العاده سودمند بود. در حقیقت این که می‌دیدم دیگران مرا درک می‌کنند، به من احساس تازگی و شادایی می‌داد.»

برای بازدید از *Smokers' Helpline Online*

به وبسایت www.cancer.ca/smokershelpline مراجعه کنید

همین امروز به *Smokers' Helpline* تلفن بزنید!

دوشنبه تا پنجشنبه، ۸ صبح تا ۹ شب

جمعه، ۸ صبح تا ۶ بعد از ظهر

شنبه و یکشنبه، ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر

۱-۸۷۷-۵۱۳-۵۳۳۳

Let's Make Cancer History 1 888 939-3333 | www.cancer.ca

Smokers' Helpline سرویسی است که توسط "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" ارائه می‌شود و هزینه‌های آن توسط دولت استان انتاریو پرداخت می‌گردد.

ما از جدیدترین اطلاعات بهره می‌گیریم. دسترسی به *Smokers' Helpline* از همه جای استان انتاریو به طور رایگان و به دو زبان انگلیسی و فرانسه امکان‌پذیر است.

Thinking about Quitting? Smokers' Helpline can help.

271229

Canadian Cancer Society 2005

این بروشور توسط "گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی" (ICSG) در سال ۲۰۰۶ از انگلیسی به فارسی ترجمه شده است.

انتاریویی بدون دود سیگار داشته باشیم

بیایید سرطان را ریشه‌کن کنیم

Let's Make Cancer History 1 888 939-3333 | www.cancer.ca