سګرټ څکول او د کرونا وېروس
د والدینو لپاره سپارښتنه
#QuitForCovid

پوښتنه د امېندوارۍ په مهال سګرټ څکول زما پر ماشوم څه اغېزه لري؟

د امېندوارۍ په مهال سګرټ څکول یا د سګرټ د لوګي له خطر سره مخ کېدل په زیاته توګه سره د **جنین د سقط، د مړه ماشوم د زېږیدو** یا د **خام ماشوم یا ناجوړه ماشوم د زېږیدو خطر زیاتوی.**

د سګرټ پرېښودل د تنباکو د لوګي پر وړاندې **ستاسې د ماشوم د ساتنې** لپاره تر ټولو اغېزناکه لاره.

پوښتنه ایا د سګرټ څکول د کرونا پر وېروس باندې زما د اخته کېدو خطر ډېروي؟

د یوه مخنیوونکي ګام په توګه، دولت امېندوارې ښځې د کرونا وېروس له امله د **شدیدې ناروغۍ** له خطر سره مخ ډلې په توګه ډلبندي کړې دي.

شواهد ښيي چې هغه کسان کوم چې سګرټ څکوي او د کرونا په وېروس باندې اخته کېږي تر هغو کسانو زیات **ځانګړو خدماتو** ته اړتیا لري کوم چې سګرټ نه څکوي.

سګرټ ستاسې سږو ته زیان رسوي او ستاسې د بدن ایمني سیستم کمزوری کوي. دا د دې لامل ګرځي چې که چېرې ناروغ شوئ او **ستاسې د ښه والي وخت کې ډېر ځنډ راغي**، نو د **عوارضو** د رامنځته کېدو خطر مو ډېرېږي.

پوښتنه ایا کولای شم چې د سګرټ پرېښودلو لپاره له نرس قابلې نه مرسته واخلم؟

هو. ستاسو نرس قابله باید:

1. د سګرټ د خطرونو او د هغه د پرېښودلو په اړه **معلومات** تاسې او ستاسې **ماشوم** ته ورکړي.
2. تاسې باید د سګرټ پرېښودلو یوه تخصصي مرکز ته **راجع کړي** دا مرکز کولای شي د تلیفون/ سکایپ/فیس ټایم له لارې **ملاتړیزې او مشورتي** خدمات تاسې ته وړاندې کړي او ښايي وکولای شي **د سګرټ د پرېښودلو درمل** او کوپونونه د پسټ له لارې تاسې ته در ولېږي. هغوی همدا شان باید وکولای شي چې تاسې ته د سګرټ پرېښودو په خاطر **له الکترونیکي سګرټ نه ګټه اخیستل** در وپېژني.

[دغه برخه کې باید بدلون راوستل شي تر څو د هغو خدماتو ښکارندوی واوسي چې ستاسې په سیمه کې شته]

سیمه ییز ملاتړ او خدمات په دغه پته کې مومئ: [د سیمه ییز مرکز انټرنېټ پته دلته ولیکئ]

پوښتنه څرنګه کولای شم خپل کور له سګرټ پرته وساتم؟

د سګرټ د مضر لوګي پر وړاندې د خپل ځان او خپلې کورنۍ د ساتنې لپاره کولای شئ **د نیکوټین له ځایناستو محصولاتو** (لکه چسپ او ژاولې) یا **الکترونیکي سګرټو** نه کار واخلئ.

که چېرې سګرټ څکولو ته اړتیا لرئ، نو باید **بهر ولاړ شئ او لږ تر لږه باید 7 ګامه لرې شئ** تر څو د سګرټ لوګی کور ته ور نه شي.

smoking in pregnancy challenge group