

يزيد التدخين من مخاطر على صحتك عند داء السكري

إن مرض السكري
لا يختاره الإنسان
بنفسه، ولكن يمكنك
أن تختار بنفسك
الإقلاع عن التدخين

إبحث عن طريقك في اتجاه التوقف عن التدخين

تحدث عن ذلك مع طبيب الأسرة

طبيبك هو شخص موثوق به
ويعرف ملفك الطبي جيدا. سيتم
ضبط الدواء وجرعة الأنسولين
وستتلقى معلومات حول المساعدة
في الإقلاع عن التدخين.

استشر مع أخصائي التدخين

أخصائي التدخين هو خبير
وسيقدم لك مواكبة ومساعدة
محددة خصيصًا للتوقف عن
التدخين. هذه المواكبة ستستفيد
منها كثيرًا. يمكن أن تجد
أخصائي التدخين في الحي
الذي تسكنه بالنسبة للمواكبة
الفردية أو المواكبة في
مجموعة

www.tabakologen.be

Tabakstop

اتصل بخط هاتف
الإقلاع عن
التدخين
0800 111 00

تصفح إلى

www.watwat.be

يمكن للشباب اللجوء إلى WATWAT
للحصول على إجابات لأسئلتهم المتعلقة
بالتبغ من خلال هذا الموقع الذي يمكن
الوصول إليه ، يتعلمون التفكير بشكل نقدي
بشأن التبغ والتدخين مزيد من المعلومات على

www.watwat.be



T 02/510.60.90
info@vrgt.be | www.vrgt.be



بدعم من
COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE