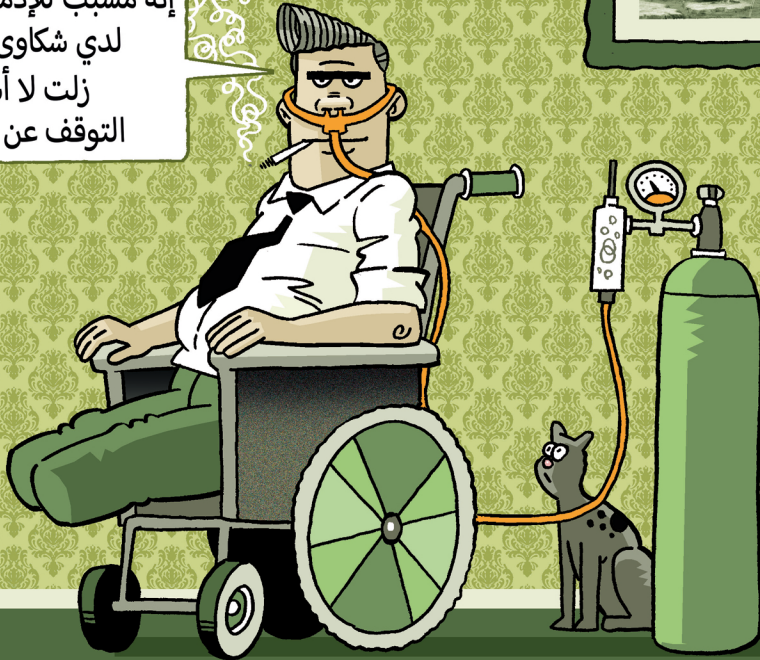


إنه مسبب للإدمان بشكل كبير!  
لدي شكاوى، ولكني لا  
زلت لا أستطيع  
التوقف عن التدخين ...



إذا كنت تدخن، يمكن أن تصاب رئتيك ودماعك بأضرار.  
كما يمكن أن تصاب بنوبة قلبية.  
التوقف مفيد دائماً.

إذا أردت معرفة المزيد حول المساعدة المجانية في التوقف عن  
التدخين، أدخل على هذا الموقع: [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)

هل من المهم بالنسبة لك التوقف عن التدخين؟  
كم هو مهم؟

التواصل:

PHAROS

هذا ما قلته في آخر ست  
مرات كذلك، أيها الأحمق!

إن أردت التوقف عن التدخين،  
لا أحتاج أحدا في ذلك!



تتوقف بنفسك عن التدخين، لكن من الأسهل الحصول على مساعدة!  
يمكنك طلب المساعدة من طبيب العائلة الخاص بك أو من مدرب!  
يمنحك طبيب العائلة أو المدرب نصيحة حول الإقلاع عن التدخين.

كما يمكنك الاشتراك في مجموعة أشخاص يريدون الإقلاع عن التدخين.  
يعوض تأمين الرعاية مساعدة التوقف عن التدخين.  
أي أن المساعدة مجانية. لا تدفع مبلغ مساهمة ذاتية.

أطلب المساعدة من طبيب العائلة الخاص بك أو اتصل هاتفياً برقم المساعدة المجاني 0800-1995 :  
أو انظر على الموقع: [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)  
ممن تريد مساعدة في التوقف عن التدخين؟

التواصل:

PHAROS

توقفت فعلا من أعماق داخلي!



توقفت فعلا من أعماق داخلي!

يريد الكثير من الأشخاص التوقف عن التدخين.  
هل من المهم بالنسبة لك التوقف عن التدخين؟  
كم هو مهم؟

إذا أردت معرفة المزيد حول المساعدة المجانية في التوقف عن  
التدخين، أدخل على هذا الموقع : [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)

التواصل:

PHAROS

بالطبع، لكن هل يبقى  
الدخان في الخارج؟



من الجيد أنك  
تدخن في الخارج!



عندما تدخن في الخارج، تجلب المواد السامة من الدخان معك إلى الداخل.  
تدخل هذه المواد في كل شيء: الجلد والملابس والأثاث والسجاد.  
وهي المواد المتبقية من الدخان.  
يلمس الاطفال كل شيء بأصابعهم.  
حيث تدخل هذه المواد السامة إلى الداخل لديهم.

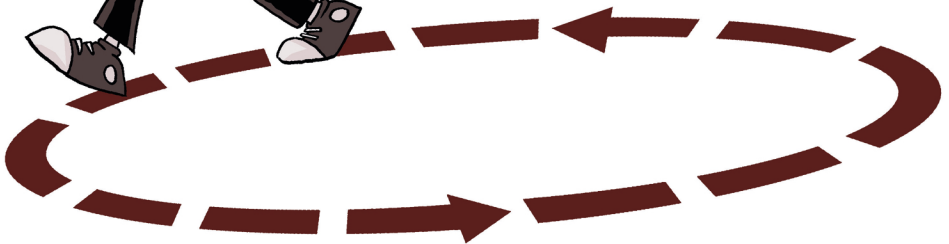
إذا أردت معرفة المزيد حول المساعدة المجانية في التوقف.  
عن التدخين، أدخل على هذا الموقع: [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)

التواصل:

PHAROS



أنا أدخن، لكن لا  
يزول التوتر لدي!



أنا أدخن، لكن لا يزول التوتر لدي!

إذا توقفت عن التدخين، لا يزال من الممكن أ تحدث أمور في حياتك تسبب لك توترا.  
إذا توقفت عن التدخين، يمكنك التعامل مع التوتر بشكل أفضل .

إذا أردت معرفة المزيد حول المساعدة المجانية في .  
التوقف عن التدخين، أدخل على هذا الموقع : [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)

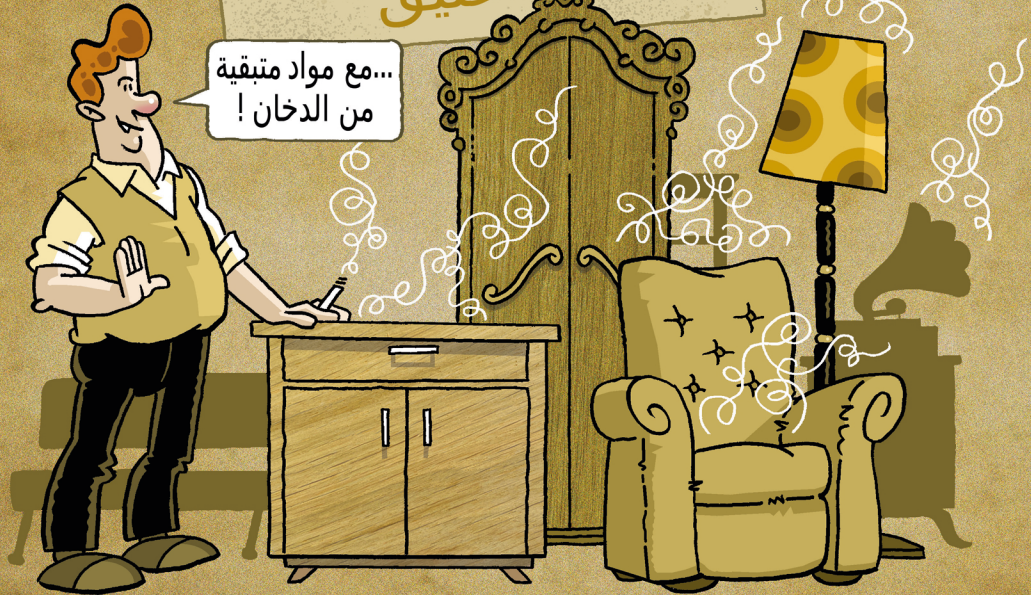
ما الذي تريد عمله حيال التوتر لديك؟

التواصل:

PHAROS

# أثاث مستعمل عتيق

...مع مواد متبقية  
من الدخان!



عندما تدخن في الخارج، تجلب المواد السامة من الدخان معك إلى الداخل.  
تدخل هذه المواد في كل شيء: الجلد والملابس والأثاث والسجاد.  
وهي المواد المتبقية من الدخان.  
يلمس الاطفال كل شيء بأصابعهم.  
حيث تدخل هذه المواد السامة إلى الداخل.

## الملابس

إذا أردت معرفة المزيد حول المساعدة المجانية في التوقف  
عن التدخين، أدخل على هذا الموقع: [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)

التواصل:

PHAROS