

EGER TE DIVÊT CIGAREYAN BIHÊLÎ? EVE YE ÇAWA

Hizirkirin bo rawestandina cigarekêşanê?

Giringe ku tu cigara bihêlî jiber tendurustî (saxlemî) ya xwe. Eve hindek xalunîşanin da ku harîkarîya te bikin bo biryar danê liser vê çendê.

Biryarê bide ka boçî tu dixwazî cigara bihêlî- belko sedemên te jiber da ku:

- Tendurustîyek baştir hebit û metirsa te bo pençeşêrê û nexoşîya dilî û êşên dî yên bi tûtinêve peywendîdar kêmtirbikit.
- Pare pitir hebin jiber nekîrîna cigareyan.
- Malbat û hevalên xwe biparêzî ji bêhna cigareyan.

Çawa pêwîstîye ez cigareyan bihêlim?

- Hewilde û binase wext û cihên tu cigarê birêzkî lê dikêşî. Hizir bi rotînek nû bike da ku vî nerîtî (edetî) bişkênî.
- Rojekê dane bo hêlana cigareyan , wextekî ne gelek dûr, xwe paqijke û xwe ji cigareyê û berhemên bi cigarekêşanê ve peywendîdar rizgarbike.
- Cigare hêlan bitemamî bo gelek xelkê kardikit bi danana berwarekê. Bo wan kesên gelek cigareyan dikêşin, kêmkirina cigareyan bi wextekî zêdetir berî ku ew bitemamî bihêlin belko ew pitir berpebare.
- Ligel pizîşk yan dermansazê xwe bi axive liser wan rêkan ewên harîkarîya te bikin bo hêlana cigarekêşanê.
- Pîlanan deyne pêşîya xwe bo wan rêkên têkilîyê ligel peştanên cigarekêşanê dikin.

Jîbirneke ku rojekê werbigire her carekê

- Eger mey (meşrob) û qehwe û ça dilête bibite cigarê, ewan helweşîne çinebit bi wextekî kêr.
- Qebol neke hemî pêşkêşkirinên cigareyan, hizra xwe bike ke tu ne cigarekêşî.
- Bo xwe tiştêkî taybet bikire bi wan pareyên te lêkdayîn.

Piştgîrîyê werbigire

- Telefona **Quitline** bike liser **131 848** bo agahî û şîretên bêpare da ku harîkarîya te bikin bo hêlana cigarekêşanê. Eger tu daxwaza paçvanî (wergêrvanî) bi zimanê xwe bikî, ziman û jimara telefona xwe bo me bêje. **Eve xizmeteka belêşe.**
- Pirsîyara malbat û hevalên xwe bike da ku gelek harîkarîya te bikin bo hêlana cigarekêşanê.

Eger te cigareyek hebit

- Eger te cigareyek hebit, manawê ew nîne ku tu dê carek dî dest bi cigarekêşanê dikî-zorbeyî xelkê hindek cara hewildidin berî ku ew bo her dem bihêlin. Dîsa hizra xwe bike bo wan sedeman ewên boçî te biryar dayî cigarekêşanê bihêlî li yekem cih û Piştgîrîyê werbigirî ji **Quitline 131 848.**
- Hizirbike ka çî sedema cigarekêşana te bî vêcarê û dê çawa vê çendê çareserkî di paşerojê de.
- Bîra xwe bine ku tu dê saxlem tir bî û dê para lêk dî bi cigare nekêşanê