

التركيز: الأدوات التي تساعدكم على الإقلاع عن التدخين

يُعد التوقف عن استخدام التبغ - بما في ذلك تدخين السجائر، واستخدام السجائر الإلكترونية ومضغ التبغ - أحد أفضل الخطوات التي بإمكانكم اتخاذها نحو تحقيق مستوى أفضل من الصحة.

في السنة الأولى، تتحسن صحتكم الفموية وتقل أعراض مرض اللثة.



وبعد 24 ساعة بعد التوقف عن التدخين، ينخفض احتمال إصابتكم بنوبة قلبية.



بعد مرور عام بدون تدخين، يقل خطر مرض القلب بنسبة النصف.



وفي خلال أشهر، تعمل رئاتكم بشكل أفضل وتتحسن صحتكم بصورة عامة.



يوجد العديد من الوسائل للإقلاع عن التدخين، وإن جميعها مغطاة ضمن تأمينكم الصحي:



فريقكم للرعاية

يسر أي مقدم للخدمة في الرعاية الصحية - إن كانت بدنية، أو عقلية أو في طب الأسنان - أن يساعدكم على الإقلاع عن التدخين. بإمكانهم مساعدتكم في إيجاد برامج جيدة ومحلية التي تعمل من أجلكم وإن جميعها مغطاة في تأمينكم الصحي. كما في إمكانهم مساعدتكم في القرار على أي دواء قد يناسبكم بطريقة جيدة (كلصقة أو علكة النيكوتين).



خط هاتف الإقلاع عن التدخين في أوريغون (Oregon Tobacco Quit Line)

إن خط الإقلاع عن التدخين خدمة إرشادية مجانية التي تُقدم هاتفياً أو من خلال الدردشة على الإنترنت. إبدأوا هذه الخطوة على الموقع الإلكتروني quitnow.net/oregon أو الاتصال بالرقم 800-QUIT-NOW (800-784-8669). بإمكانكم استخدام هذه المنفعة المغطاة مرتين في السنة خلال فترة 12 شهراً.



Smokefree.gov

إن smokefree.gov برنامج قومي يقدم مختلف الأدوات لمساعدتكم على التوقف عن التدخين، والذي يشمل الدردشة على الإنترنت، ورسائل نصية مجانية مشجعة. وإنه مجاني لكم. زوروا الموقع الإلكتروني واختاروا الخدمة التي تريدون تجربتها.

إنكم أكثر احتمالاً أن تنجحوا في التوقف عن التدخين إذا حصلتم على المساعدة. يضاعف استخدام الخدمات والأدوية للإقلاع عن التدخين فرصكم أن تكونوا خالين من آثار التدخين على الأمد الطويل.

هل لديكم أسئلة؟

إن كانت لديكم أية أسئلة عن التوقف عن التدخين، أو إذا كنتم بحاجة إلى أي مساعدة أخرى، اتصلوا بقسم خدمة الزبائن في كير أوريغون (CareOregon Customer Service) على الرقم 800-224-4840 أو الرقم 711 للذين يستخدمون المبرقة الكاتبة (TTY)، أو أرسلوا إلينا رسالة آمنة على الموقع الإلكتروني careoregon.org/portal

تقدم لك منافعك الصحية مؤسسة كير أوريغون (CareOregon)، وهي خطتك الصحية من ميديكيد تعلموا المزيد عنا هنا.

عندما يتكلم الأشخاص عن ميديكيد في ولاية أوريغون، قد تسمعونهم يستخدمون العديد من الأسماء أو الأحرف المختلفة. ويرجع السبب في ذلك إلى وجود العديد من المنظمات التي من شأنها التحقق من إنكم تحصلون على الرعاية التي تستحقونها. كيف يمكنكم إعطاء معنى لكل ذلك؟

قد يساعدكم تشبيه ميديكيد في أوريغون بهرم



كما ستتمكنون من استخدام خدمات هامة مثل ما يلي:

- ◀ تنسيق الرعاية
- ◀ الصيدلية
- ◀ رعاية ما قبل الولادة والرضع
- ◀ خيارات في خدمات النقل
- ◀ خدمات للمترجمين اللغويين
- ◀ قسم الطوارئ والرعاية العاجلة

تقدم "كير أوريغون" مثل هذه الخدمات للأعضاء المشتركين في ميديكيد (OHP):

- ◀ رعاية الصحة البدنية
- ◀ رعاية الصحة العقلية
- ◀ علاج سوء استخدام المواد
- ◀ رعاية الأسنان
- ◀ ميديكيد عن طريق برنامج كير أوريغون أوفادانتيج (CareOregon Advantage)
- ◀ رعاية المحتضرين والرعاية الملطفة للآلام عن طريق منظمة مقدمي الزيارات المنزلية (Housecall Providers)

يمكنكم الحصول على ذلك بلغات أخرى، أو بأحرف كبيرة أو بطريقة برايل أو أية صيغة تفضلونها. كما بإمكانكم طلب حضور مترجم. إن هذه المساعدة مجانية. اتصلوا بالرقم 800-224-4840 أو 711 للمبرقة الكاتبة TTY.