



خذ قرارك.. أنت قدّها..  
احذف التدخين من حياتك

## فوائد الإقلاع عن التدخين



**24 ساعة**

ينعدم وجود أول أكسيد الكربون في الجسم وتبدأ الرئتين بالتخلص من البلغم والشوائب الأخرى



**3 إلى 9 أشهر**

تقل مشاكل الجهاز التنفسي كالسعال وضيق التنفس كما تتحسن وظيفة الرئتين بمعدل 5-10%



**10 سنوات**

ينخفض احتمال الإصابة بسرطان الرئة إلى النصف



**20 دقيقة**

ينخفض ضغط الدم والنبض إلى الحد الطبيعي وتحسن الدورة الدموية، خاصة في الأطراف



**72 ساعة**

تسترخي الشعب الرئوية فتسهل عملية التنفس ويزيد معدل الطاقة في الجسم



**5 سنوات**

ينخفض احتمال الإصابة بالسكتة القلبية

للتعرف على مراكز الإقلاع عن التدخين،  
يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني

[www.adphc.gov.ae](http://www.adphc.gov.ae)



معاً نحو أبوظبي  
خالية من التدخين



امسح رمز الاستجابة السريعة لزيارة  
منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بنا  
Scan the QR code to visit our social  
media platforms