



## ساعد في حماية صحتك وصحة عائلتك

### ما يجب أن تعرفه عن التدخين وكوفيد-19

نحن نهتم بك وبعائلتك. ونظرًا لتغير حالة الطوارئ الوطنية للصحة العامة كوفيد-19 الجارية، أصبح من المهم أكثر من أي وقت مضى أن تحافظ على سلامتك وصحتك وسلامة وصحة أحبائك. بالإضافة إلى غسل يديك كثيرًا وممارسة التباعد الاجتماعي، قد ترغب في التفكير في الإقلاع عن التدخين أو السجائر الإلكترونية.

#### كوفيد-19، والتدخين، والسجائر الإلكترونية

يتسبب التدخين والسجائر الإلكترونية، سواءً أكان التبغ أو الماريجوانا، في الإصابة بالتهاب الرئتين ويقلل من قدرة الجسم على مكافحة العدوى. وبالمثل، قد يتسبب كوفيد-19 في الإصابة بالتهابات الرئة لدى بعض الأشخاص. وتتراوح الحالات من خفيفة إلى شديدة ويمكن أن تؤدي في بعض الأحيان إلى مرض خطير أو الوفاة. بالنسبة لأولئك الذين يدخنون أو السجائر الإلكترونية، قد يعرضهم ذلك لخطر أكبر.

#### حافظ على صحتك

على الرغم من أنه لا يزال هناك المزيد لتتعلمه حول كيفية تأثير التدخين على كوفيد-19، فإننا نعلم أن التدخين والسجائر الإلكترونية يتسببان في التهاب وتضرر الرئتين. من الأهمية بمكان أن تحافظ على صحة رئتيك. فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها المساعدة:

- الإقلاع عن التدخين أو استخدام السجائر الإلكترونية
- إبقاء منزلك خاليًا من التدخين
- الابتعاد عن التدخين السلبي

#### الدعم متاح لك

نحن نعلم أن الإقلاع عن التدخين ليس بالأمر السهل. يُرجى العلم أنه إذا كنت مستعدًا للإقلاع عن التدخين، فلا يتعين عليك القيام بذلك بمفردك. تحدث إلى طبيبك، إذ يمكنه مساعدتك في وضع الخطة المناسبة لك. أو استخدم المورد أدناه للحصول على الدعم الذي تحتاجه للبدء.

- **خط مساعدة المدخنين في كاليفورنيا.** يتواجد مستشارو خط المساعدة ستة أيام في الأسبوع لتقديم الاستشارات واستشارات المتابعة. وهناك العديد من الخيارات الافتراضية المتاحة منها الرسائل النصية والدرشة عبر الإنترنت وتطبيقات الهاتف المحمول و Alexa Skills. اتصل على الرقم **1-800-NO-BUTTS**. أو تفضل بزيارة **NoButts.org/COVID**

المصادر:

مجلة X. 02332.2010.1365-2796.10.1111/j.1365-2796.2010.02332.x Internal Medicine• onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1365-2796.2010.02332.x

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، cdc.gov

© حقوق الطبع والنشر لعام 2020 محفوظة لشركة United HealthCare Services, Inc. جميع الحقوق محفوظة.

948-CST31664 12/20



لا تميّز UnitedHealthcare في أنشطتها وبرامجها الصحية على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو الجنس أو العمر أو الإعاقة. نحن نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا.

مثل توفير الخطابات بلغات أخرى أو حروف كبيرة. أو يمكن لك أن تطلب الاستعانة بمترجم فوري. لطلب المساعدة، يُرجى الاتصال على رقم الاتصال المجاني الخاص بالأعضاء الوارد على بطاقة هوية أعضاء البرنامج الصحي، الهاتف النصي 711، من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 7 صباحًا حتى 7 مساءً.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意:如果您使用繁體中文,您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-270-5785, TTY 711。