

## الكحول والتبغ والمخدرات

الإقلاع عن التدخين الآن سيساعدك أنت وعائلتك على أن تكونوا بصحة أفضل



ابعد عن تناول التبغ والسيجار والسجائر الإلكترونية.  
يمكن أن يؤدي دخان التبغ إلى:

- نزلات البرد والسعال والتهابات الأذن المتركرة
- الريبو أو تفاقم آثاره
- الإجهاض / ولادة جين ميت، ولادة مبكرة
- السرطان أو أمراض الرئة والقلب أو السكتة الدماغية

ملاحظة: لا تزال الرضاعة الطبيعية هي الخيار الأفضل إذا واصلت التدخين،  
لأنها توفر المناعة و الحماية لطفلك.



ضع قاعدة "ممنوع التدخين" : لا يمكن لأحد التدخين حول طفلك.





تجنب سوء استخدام الأدوية والمخدرات، سواء كانت من الصيدلية أو بوصفة طبيب أو من الطرق غير المشروعة. استعملها دائمًا بطريقة صحيحة واتبع التعليمات.

لا تترك طفلك أبدًا مع أشخاص يشربون الكحوليات كثيراً أو يتعاطون المخدرات.

تجنب الكحول والمخدرات لأنها قد تسبب:

- الإجهاض / ولادة جنين ميت أو الولادة المبكرة أو تفاقم الآثار.
- زيادة خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)\*
- متلازمة الامتناع عند حديثي الولادة
- اضطرابات طيف الكحول الجنيني

تجنب إساءة استخدام الأدوية والمخدرات، بما في ذلك الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية والأدوية الموصوفة والمخدرات التي تباع في الشوارع. تأكد من اتباع التعليمات.

### هذه المخدرات غير المشروعة قد تؤذيك أنت وطفلك:

- Crystal Meth، ميثامفيتامين، أو Speed
- كراك/كوكايين
- مواد أفيونية
- هيروين أو مخدرات فينسينكليدين
- PCP أو Angel dust
- LSD Acid
- إكستاسي أو Molly Mushroom (المشروم أو القطر السحرى)

### الحصول على مساعدة للإقلاع عن التدخين

تحدد مع مقدم الرعاية الصحية.

للمساعدة في الإقلاع عن التدخين، اتصل بـ **NJ QUITLINE** على الرقم 1-866-657-8677 (1-866-NJ-Stops) أو قم بتسجيل للإجالة الذاتية: [njquitline.org](http://njquitline.org)

للحصول على مساعدة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع في العثور على العلاج، اتصل على (1-844-REACHNJ) (1-844-732-2465) أو [nj.gov/humanservices/reachnj](http://nj.gov/humanservices/reachnj)

### مصطلحات للتعریف:

- **متلازمة وفاة الرضيع المفاجئ (SIDS):** هو المصطلح المستخدم لوصف الموت المفاجئ لطفل يقل عمره عن عام واحد دون سبب معروف ، حتى بعد اجراء فحص شامل.
- **متلازمة الامتناع او الانسحاب عن التعاطي عند حديثي الولادة (NAS):** تحدث متلازمة الامتناع عند حديثي الولادة عندما يعاني الأطفال حديثي الولادة من أعراض الانسحاب بعد تعرضهم للمخدرات في رحم أمهااتهم.
- **اضطرابات طيف الكحول الجنينية (FADS):** هي مجموعة من الاعراض و الحالات المرضية التي يمكن ان تحدث لدى شخص تعرض للكحول قبل الولادة .