



Awareness Brochures about Smoking Cessation

Assiut University

جامعة اسيوط جامعة خالية من التدخين



قانون رقم 154 لسنة 2007 م
الخاص بتعديل بعض أحكام القانون رقم 52 لسنة 1981 م
في شأن الوقاية من أضرار التدخين
مادة 6 مكرراً 3

يحظر التدخين نهائياً بكافة صوره في مختلف المنشآت الصحية والتعليمية والمصالح الحكومية والنوادي الرياضية والاجتماعية ومراكز الشباب والأماكن الأخرى التي يصدر بها قرار من وزير الصحة ويلتزم المدير المسئول عن هذه الأماكن باتخاذ الإجراءات الكفيلة بمنع التدخين فيها ويعاقب عن إخلاله بهذا الالتزام بغرامة لا تقل عن ألف جنيه ولا تزيد على عشرين ألف جنيه كما يعاقب المدخن بغرامة لا تقل عن خمسين جنيهاً ولا تزيد على مائة جنيه*

مع توافر عبادة الإقلاع عن التدخين بمبني العبادات الخارجية مستشفى أسبوط الجامعي* الدور الأرضي من الأحد إلى الأربعاء أسبوعياً*



قانون رقم 154 لسنة 2007 م الخاص بتعديل بعض أحكام القانون رقم 52 لسنة 1981 م

في شأن الوقاية من أضرار التدخين "مادة 6 مكررا 3

يحظر التدخين نهائياً بكافة صوره في مختلف المنشآت الصحية والتعليمية والمصالح الحكومية والنادي الرياضية والاجتماعية ومراكز الشباب والأماكن الأخرى التي يصدر بها قرار من وزير الصحة، ويلتزم المدير المسئول عن هذه الأماكن بإتخاذ الإجراءات الكفيلة بمنع التدخين فيها ويعاقب عن إخلاله بهذا الالتزام بغرامة لاتقل عن ألف جنيه ولا تزيد على عشرين ألف جنيه، كما يعاقب المدخن بغرامة لاتقل عن خمسين جنيهاً ولا تزيد على مائة جنيه"

مع توافر عبادة الإفلاع عن التدخين بمبني العبادات الخارجية مستشفى أسبوط الجامعي "الدور الأرضي من الأحد الي الأربعاء إسبوعياً"
نصميم : أد / محمد عبد الباسط د/ هيثم عبد الرحيم





NO Smoking

Assiut University without smoking

قانون رقم 154 لسنة 2007 م
الخاص بتعديل بعض أحكام القانون رقم 52 لسنة 1981 م
في شأن الوقاية من أضرار التدخين
"مادة 6 مكررا 3"

يحظر التدخين نهائياً بكافة صوره في مختلف المنشآت الصحية والتعليمية والمصالح الحكومية والنوادي الرياضية والاجتماعية ومراكز الشباب والأماكن الأخرى التي يصدر بها قرار من وزير الصحة ويلتزم المدير المسئول عن هذه الأماكن بإتخاذ الإجراءات الكفيلة بمنع التدخين فيها ويعاقب عن إخلاله بهذا الالتزام بغرامة لاتقل عن ألف جنيه ولاتزيد على عشرين ألف جنيه كما يعاقب المدخن بغرامة لاتقل عن خمسين جنيهها ولاتزيد على مائة جنيه

مع نوافر عبادة الإقلاع عن التدخين بمبني العبادات الخارجية مستشفى أسبوط الجامعي "الدور الأرضي من الأحد الي الأربعاء إسبوعياً"



جامعة أسيوط خالية من التدخين

قانون رقم 154 لسنة 2007 م الخاص بتعديل بعض أحكام القانون رقم 52 لسنة 1981 م

في شأن الوقاية من أضرار التدخين

"مادة 6 مكررا 3

يحظر التدخين نهائياً بكافة صوره في مختلف المنشآت الصحية والتعليمية والمصالح الحكومية والنوادي الرياضية والاجتماعية ومراكز الشباب والأماكن الأخرى التي يصدر بها قرار من وزير الصحة ويلتزم المدير المسئول عن هذه الأماكن بإتخاذ الإجراءات الكفيلة بمنع التدخين فيها ويعاقب عن إخلاله بهذا الالتزام بغرامة لاتقل عن ألف جنيه ولاتزيد على عشرين ألف جنيه كما يعاقب المدخن بغرامة لاتقل عن خمسين جنيهاً ولاتزيد على مائة جنيه"

مع نوافر عبادة الإقلاع عن التدخين بمبني العبادات الخارجية مستشفى أسيوط الجامعي "الدور الأرضي من الأحد الي الأربعاء إسبوعياً"

تصميم : أ.د / محمد عبد الباسط

جامعة اسيوط جامعة خالية من التدخين



قانون رقم 154 لسنة 2007 م

الخاص بتعديل بعض أحكام القانون رقم 52 لسنة 1981 م

في شأن الوقاية من أضرار التدخين

مادة 6 مكرراً 3

يحظر التدخين نهائياً بكافة صوره في مختلف المنشآت الصحية والتعليمية والمصالح الحكومية والنوادي الرياضية والاجتماعية ومراكز الشباب والأماكن الأخرى التي يصدر بها قرار من وزير الصحة ويلتزم المدير المسئول عن هذه الأماكن باتخاذ الإجراءات الكفيلة بمنع التدخين فيها ومعاقب عن إخلاله بهذا الالتزام بغرامة لا تقل عن ألف جنيه ولا تزيد على عشرين ألف جنيه كما يعاقب المدخن بغرامة لا تقل عن خمسين جنيهاً ولا تزيد على مائة جنيه*

مع نوافر عبادة الإقلاع عن التدخين بمبني العبادات الخارجية مستشفى أسيوط الجامعي* الدور الأرضي من الأحد الي الأربعاء إسبوعياً*

تصميم : د / محمد عبد الباسط



NO Smoking

Assiut University without smoking

قانون رقم 154 لسنة 2007 م
الخاص بتعديل بعض أحكام القانون رقم 52 لسنة 1981 م
في شأن الوقاية من أضرار التدخين
"مادة 6 مكررا 3"

يحظر التدخين نهائياً بكافة صوره في مختلف المنشآت الصحية والتعليمية والمصالح الحكومية والنوادي الرياضية والاجتماعية ومراكز الشباب والأماكن الأخرى التي يصدر بها قرار من وزير الصحة ويلتزم المدير المسئول عن هذه الأماكن بإتخاذ الإجراءات الكفيلة بمنع التدخين فيها ويعاقب عن إخلاله بهذا الالتزام بغرامة لاتقل عن ألف جنيه ولاتزيد على عشرين ألف جنيه كما يعاقب المدخن بغرامة لاتقل عن خمسين جنيهها ولاتزيد على مائة جنيه

مع نوافر عبادة الإقلاع عن التدخين بمبني العبادات الخارجية مستشفى أسبوط الجامعي "الدور الأرضي من الأحد الي الأربعاء إسبوعياً"



حظر التدخين

خالية من التدخين

قانون رقم 154 لسنة 2007 م الخاص بتعديل بعض أحكام القانون رقم 52 لسنة 1981 م

في شأن الوقاية من أضرار التدخين "مادة 6 مكررا 3

يحظر التدخين نهائياً بكافة صوره في مختلف المنشآت الصحية والتعليمية والمصالح الحكومية والنوادي الرياضية والاجتماعية ومراكز الشباب والأماكن الأخرى التي يصدر بها قرار من وزير الصحة، ويلتزم المدير المسئول عن هذه الأماكن بإتخاذ الإجراءات الكفيلة بمنع التدخين فيها ويعاقب عن إخلاله بهذا الالتزام بغرامة لاتقل عن ألف جنيه ولا تزيد على عشرين ألف جنيه، كما يعاقب المدخن بغرامة لاتقل عن خمسين جنيهاً ولا تزيد على مائة جنيه"

مع نوافر عبادة الإقلاع عن التدخين بمبني العبادات الخارجية مستشفى أسبوط الجامعي "الدور الأرضي من الأحد الي الأربعاء إسبوعياً"
نصميم : إد / محمد عبد الباسط د/ هينم عبد الرحيم





كلية الطب بلا تدخين

جميع
أنواعه

ممنوع
التدخين

التدخين داخل الكلية يعرضك للمساءلة القانونية



الباب



السجائر الإلكترونية



السيجار



السجائر



التبغ المدخن



الشيشة الإلكترونية



الشيشة



لا تحرق مستقبلك

حملة توعية طلابية للإقلاع عن التدخين

قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة - لجنة مكافحة التدخين والأدمان



ماذا يدخل صدرك مع كل نفس؟
مئات من المواد الضارة الغير
معروفة في دخان التبغ. مع
انقتران أول أكسيد الكربون



- جلسة شيشة واحدة لمرمك
- تكمة دخان تفوق بكثير
- سيجارة واحدة
- الفرار بيدك الجسم يبدأ
- إصلاح نفسه خلال دقائق
- من آخر سيجارة

جسمك يبدأ التعافي من أول يوم

- 25 دقيقة: ينخفض النيكوتين وضغط الدم
- 12 ساعة: ينخفض أول أكسيد الكربون في الدم
- أسبوع: تحسن الدورة الدموية والتنفس
- شهر: يقل السعال وضيق النفس
- سنة: تراجع خطر أمراض القلب بشكل كبير



كيف يؤثر على حياتك الجامعية؟

- القلب
- تسارع النبض وارتفاع الضغط وتصلب
- الشرايين مبكراً
- الرئتان
- سعال مزمن وضيق نفس وضعف في
- وظائف التنفس
- التركيز
- نشاط وضعف في الذاكرة والاضطراب
- في النوم
- اللياقة
- إجهاد سريع وضعف في اللياقة
- والأداء التعليمي

كلام شائع .. لكنه غير صحيح

- ✗ السجارة تهدي الأعصاب
- النيكوتين يهدي أعصابك مؤثلاً. لكنه
- يزيد التوتر والقلق على المدى الطويل
- ✗ الشيشة أخف من السجائر
- الشيشة تحتوي على نفس المواد
- الضارة، وتزيد من كمية الدخان
- والنيكوتين
- ✗ لا أقدر أبطل التدخين
- الإقلاع ممكن في أي وقت، ومع الدعم
- والإرادة أنت قادر

نصائح للخطوة الأولى

- للمساعدة في الإقلاع عن التدخين تواصل
- مع مكتب وكيل الكلية لقطاع خدمة
- المجتمع وتنمية البيئة
- لا تتردد في الذهاب إلى عيادة مكافحة
- التدخين بالمستشفى الرئيسي الجامعي

- الآن قل «لا» مرة واحدة .. أسهل من أن
- تحاول التوقف لاحقاً
- اطلب دعم المتخصصين
- خذ قرارك .. وبلاش تأجيل
- استعين بـ مواقف الداعمين



المركز الإعلامي لكلية الطب ومستشفيات جامعة أسيوط

النشرة البيئية



يصدرها قطاع خدمة المجتمع و تنمية البيئة

كلية الصيدلة- جامعة اسيوط

ديسمبر- 2025

تحت رعاية

أ.د. احمد المنشاوي

رئيس جامعة

اسيوط

أ.د. محمد احمد عدوى

نائب رئيس جامعة اسيوط لشئون خدمة المجتمع و تنمية البيئة

أ.د. جيهان نبيل فتيح

عميد كلية الصيدلة

أ.د. نهى ناهض عطية

وكيل كلية الصيدلة لشئون خدمة المجتمع و تنمية البيئة



• تقدم جامعة اسيوط الاستشارات الطبية من خلال عياده الإقلاع عن التدخين بمبنى العيادات الخارجية- مستشفى اسيوط الجامعي- الدور الأرضي (من الاحدالي الأربعاء أسبوعيا)

مع تحيات قطاع خدمه البيئة

وتنمية المجتمع

مكتب وكيل الكلية لشئون خدمة

المجتمع وتنمية البيئة- المبنى

الإداري الدور الثالث - كلية

الصيدلة (ت داخلي: 1547)

6

الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين
الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين
كثيرة، وتشمل:

- 1- عودة معدل ضربات القلب، وضغط الدم "المرتفعان بشكل غير طبيعي أثناء التدخين" إلى طبيعتهما .
- 2- يبدأ مستوى أول أكسيد الكربون في الدم في الانخفاض "أول أكسيد الكربون يقلل من قدرة الدم على حمل الأكسجين".
- 3- تتحسن الدورة الدموية، ويقل مستوى البلغم، والسعال أو الأزيز كثيرًا .
- 4- في غضون عدة أشهر من الإقلاع عن التدخين، يمكن توقع تحسينات كبيرة في وظائف الرئة .
- 5- بعد بضع سنوات من الإقلاع عن التدخين، تقل مخاطر الإصابة بالسرطان، وأمراض القلب، والأمراض المزمنة الأخرى، عمن لو استمر في التدخين .

5