



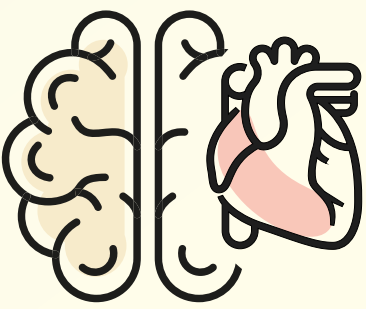
جامعة الدوحة
للعلوم والتكنولوجيا
UNIVERSITY OF DOHA
FOR SCIENCE & TECHNOLOGY

THE PRICE OF SMOKING



life expectancy

Smoking cuts the **life expectancy** of smokers by at least **10 years**.



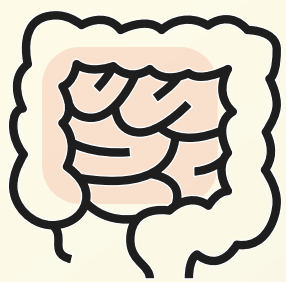
Brain & Heart

Smoking increases the risk of **stroke by 3 to 4 times** and **heart disease by 2 to 4 times**.



Lungs

Smokers are **12 to 13 times more likely** to die from COPD (Chronic obstructive pulmonary disease)



Organs

Smoking can cause **cancer** in nearly **every organ** in your body and then block your immune system from fighting it.



Youth

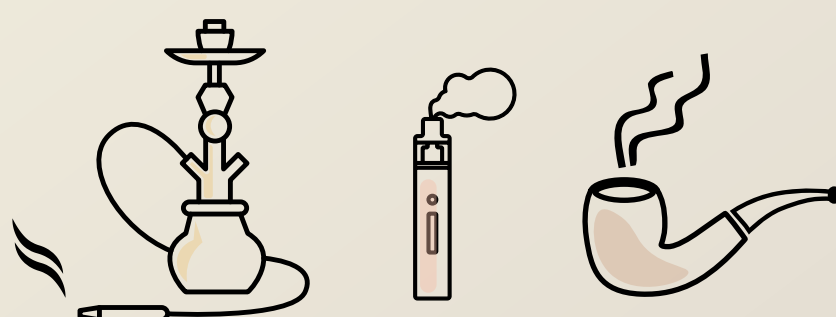
Smoking **breaks down collagen**, making the skin look more aged, saggy, and wrinkled.



Oral Health

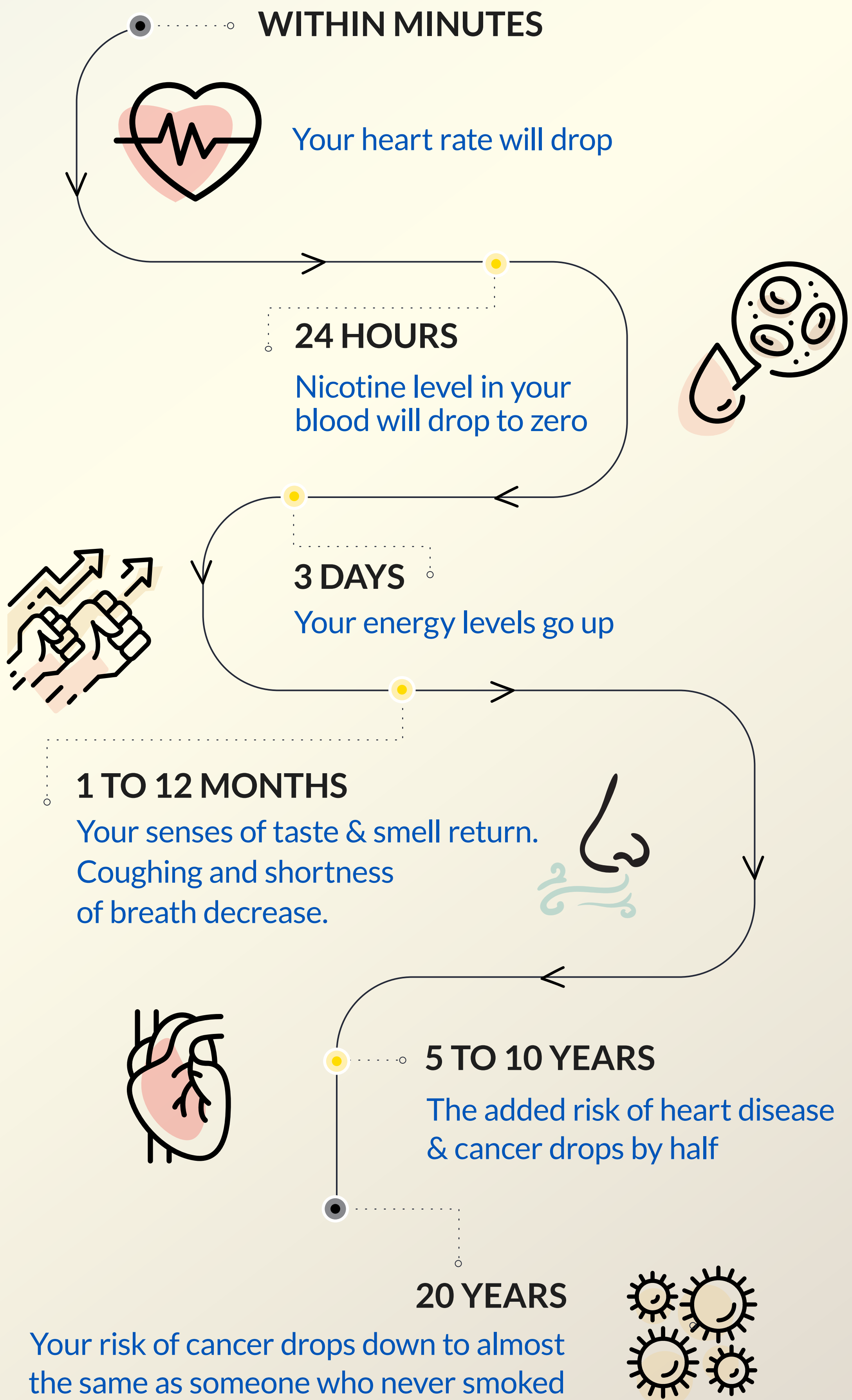
Smoking **10 cigarettes a day doubles** the risk of gum disease and tooth loss.

Other nicotine and tobacco products (such as e-cigarettes and shisha) have also been proven to be highly addictive and can cause harm to your physical & mental health.

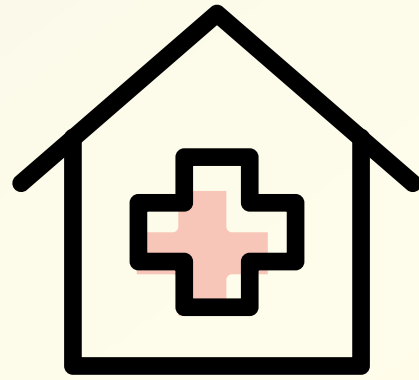


THE BENEFITS OF QUITTING START RIGHT AWAY

AND PROMISE LIFE-TRANSFORMING IMPROVEMENTS
TO YOUR HEALTH



ON-CAMPUS CESSATION SUPPORT



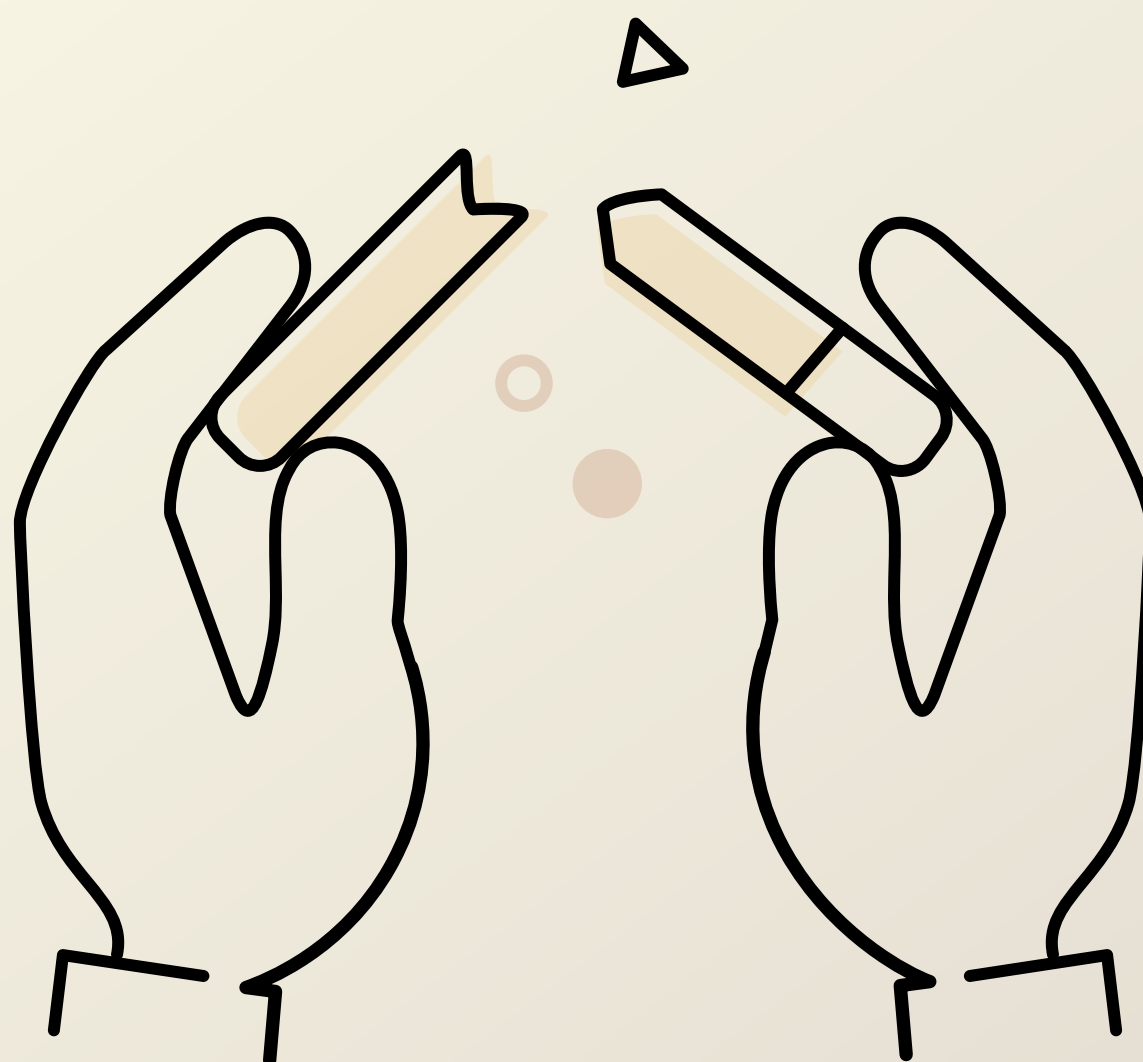
The Campus Clinic now provides in-house support to help you quit smoking.



Book an appointment for a friendly and confidential, face-to-face service



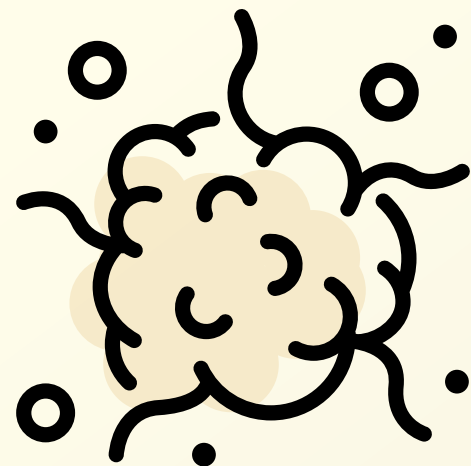
Call 4495-2314



STILL WILLING TO PAY THE PRICE?



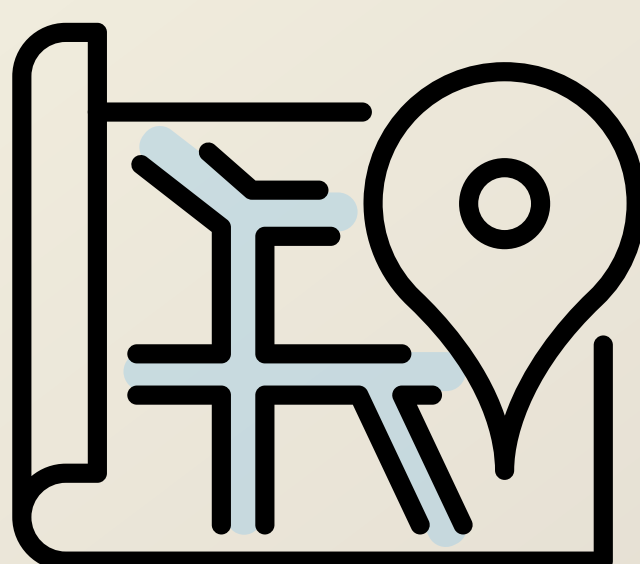
There is no safe level of exposure
to secondhand smoke.



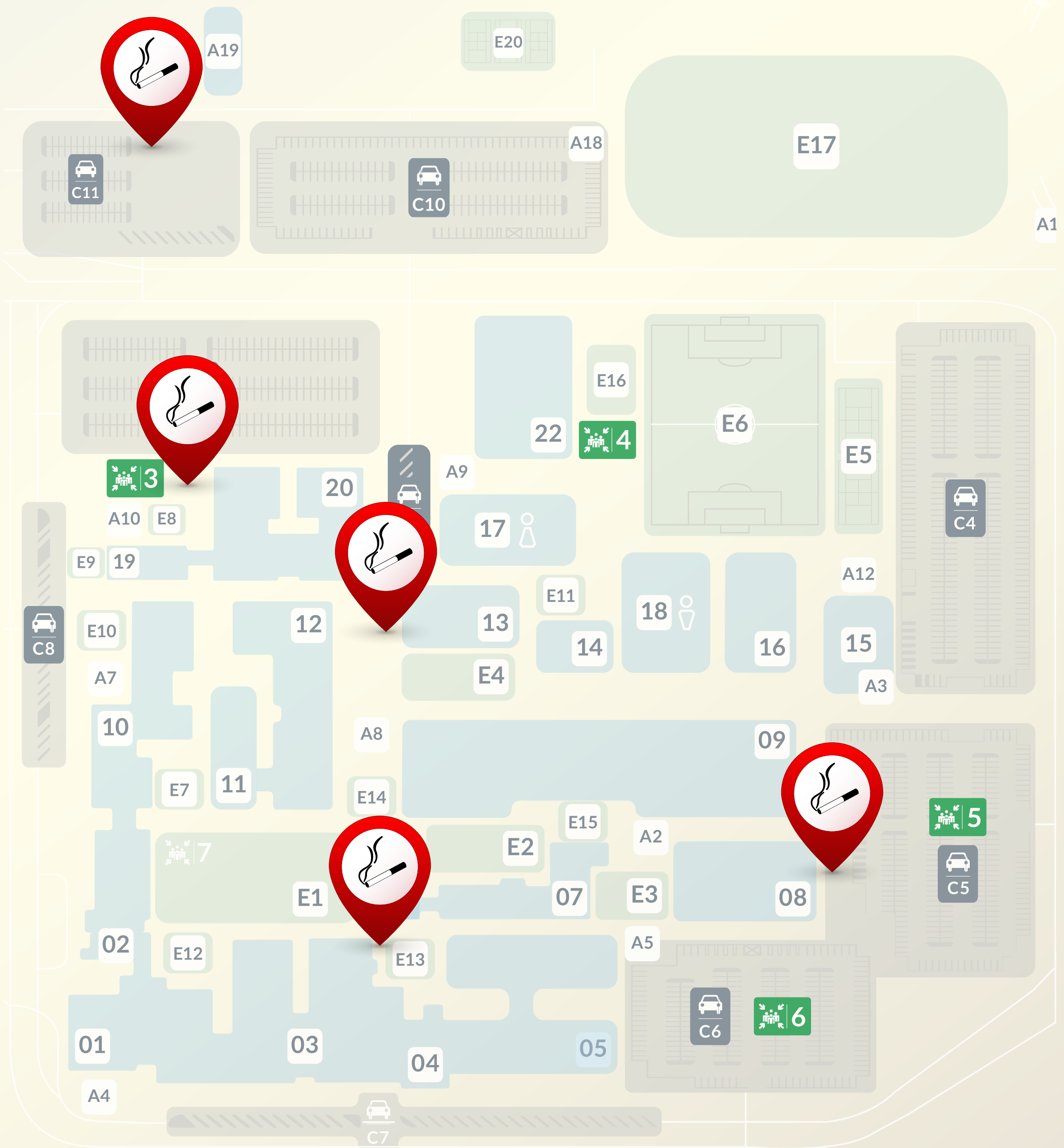
It contains over 7,000 chemicals, including
70 cancer-causing chemicals.



Please be mindful of the health and well-being
of your colleagues by utilizing the
designated smoking areas
indicated on the map below.

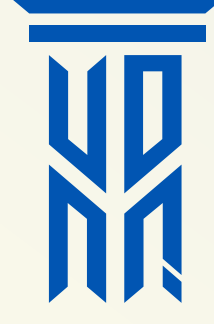


DESIGNATED SMOKING AREAS MAP



Students breaching the Smoking Policy will be subject to action under the Student Conduct Policy.

Staff breaching the Smoking Policy will be subject to action under the Appropriate Workplace Behavior Policy.



جامعة الدوحة
للعلوم والتكنولوجيا
UNIVERSITY OF DOHA
FOR SCIENCE & TECHNOLOGY

ثمن التدخين

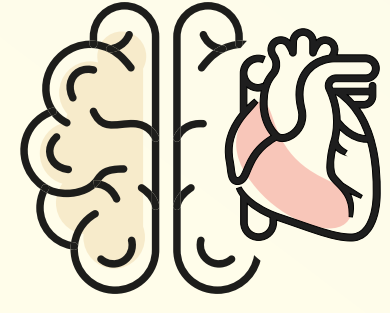
متوسط العمر المتوقع

يقلل التدخين متوسط العمر المتوقع بما لا يقل عن **10 سنوات**.



القلب والدماغ

المدخنون معرّضون بين مرتين إلى **4 مرّات** أكثر لخطر الإصابة بأمراض القلب وبالسكتة الدماغية **بين 3 إلى 4 مرّات**.



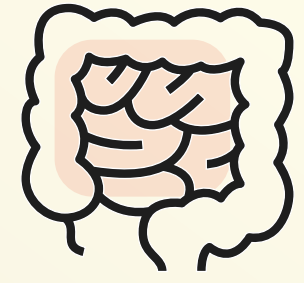
الرئتان

المدخنون معرّضون **بين 12 إلى 13 مرّة** أكثر لخطر الوفاة بسبب مرض الانسداد الرئوي المزمن.



أعضاء الجسم

يعرضك التدخين للإصابة **بالسرطان** في أعضاء مختلفة من جسمك ويمنع جهازك المناعي من محاربتة.



صحة وحيوية البشرة

يؤدي التدخين إلى **تكسير الكولاجين**، مما يجعل بشرتك تبدو أكثر تقدماً في السن وترهلاً ويزيد التجاعيد.

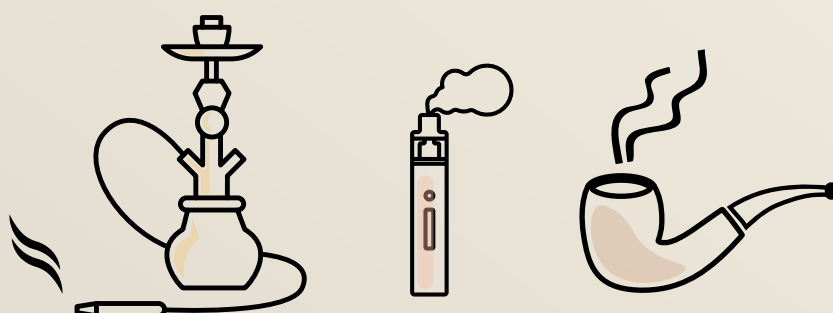


صحة الفم والأسنان

يؤدي تدخين **10 سجائر يومياً إلى مضاعفة** خطر الإصابة بأمراض اللثة وفقدان الأسنان.



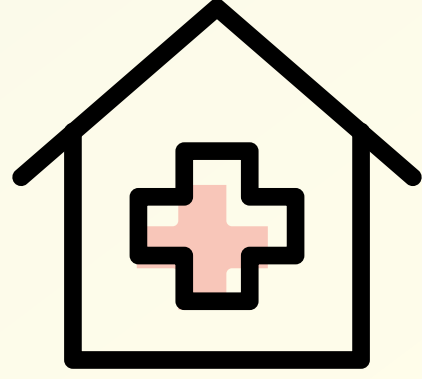
كما ثبت أيضاً أن منتجات النيكوتين والتبغ الأخرى (مثل السجائر الإلكترونية والشيشة وغيرها) تسبب الإدمان بدرجة عالية ويمكن أن تؤدّي إلى ضررٍ بالغٍ على صحتك البدنية والنفسية.



تظهر فوائد الإقلاع عن التدخين فورًا وتستمر مدى الحياة



خدمات المساعدة للإقلاع عن التدخين بالجامعة



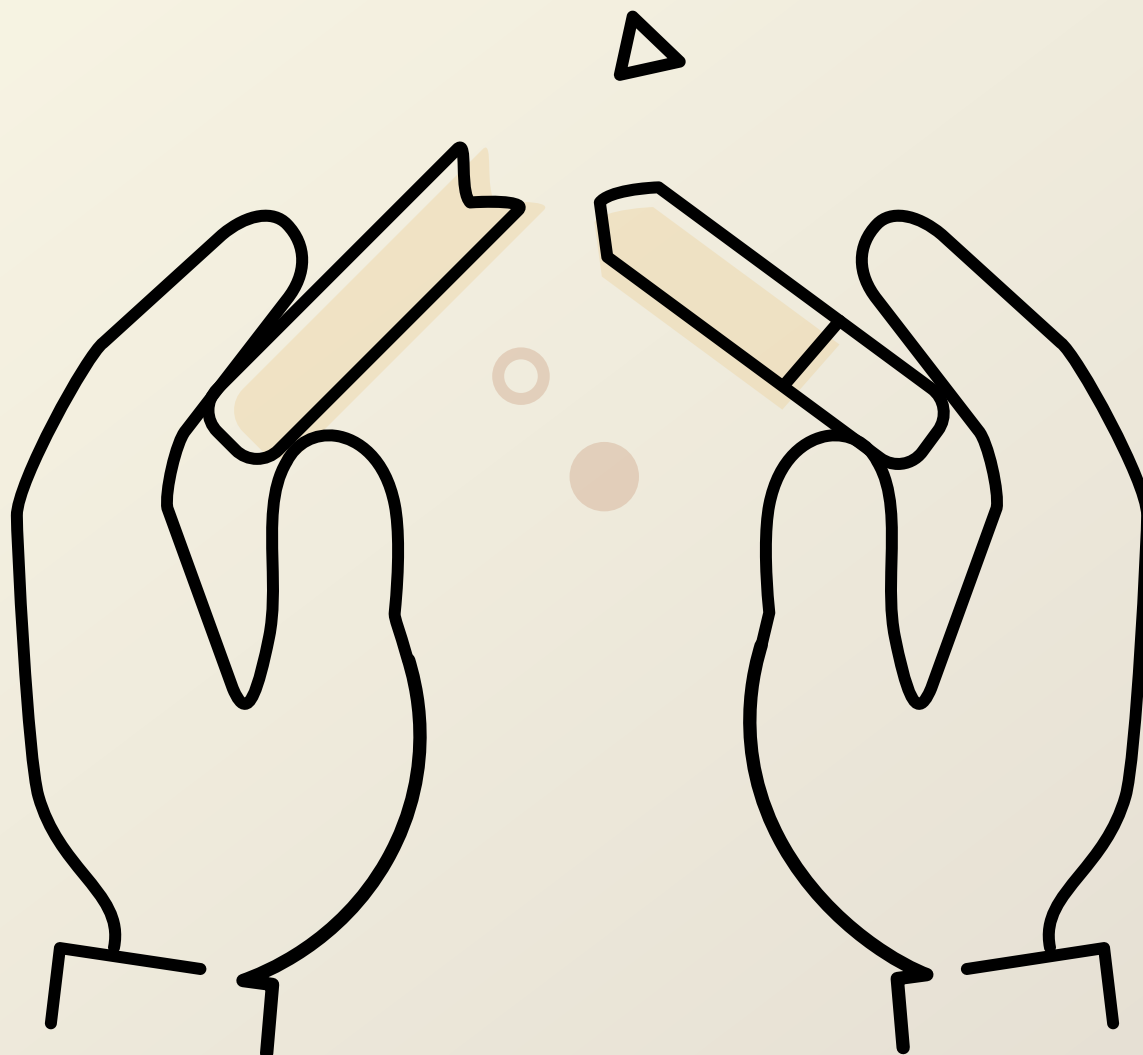
تقدم عيادة الحرم الجامعي خدمات مصممة خصيصًا
لمساعدتك في رحلتك نحو التخلص من هذه العادة.



لا تتردد في حجز موعدك الآن للاستفادة
من هذه الخدمات الشخصية الداعمة.



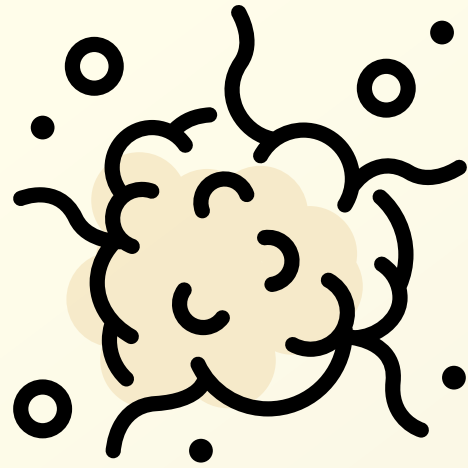
اتصل بالرقم 4495-2314



هل ما زلت على استعداد لدفع الثمن؟



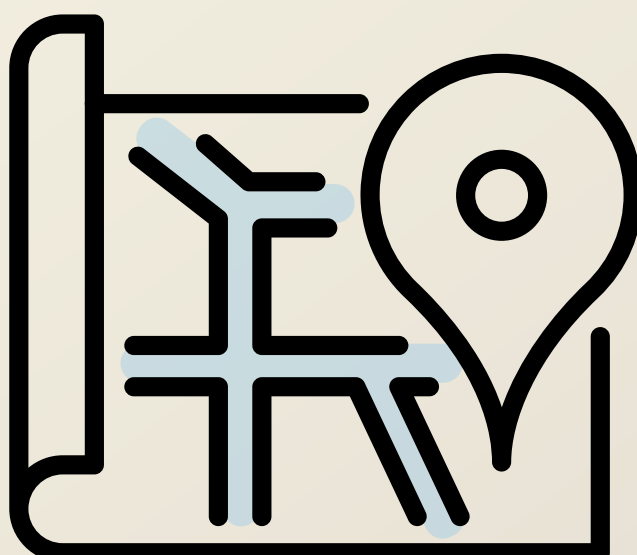
لا يوجد مستوى آمن للتعرض للتدخين السلبي.



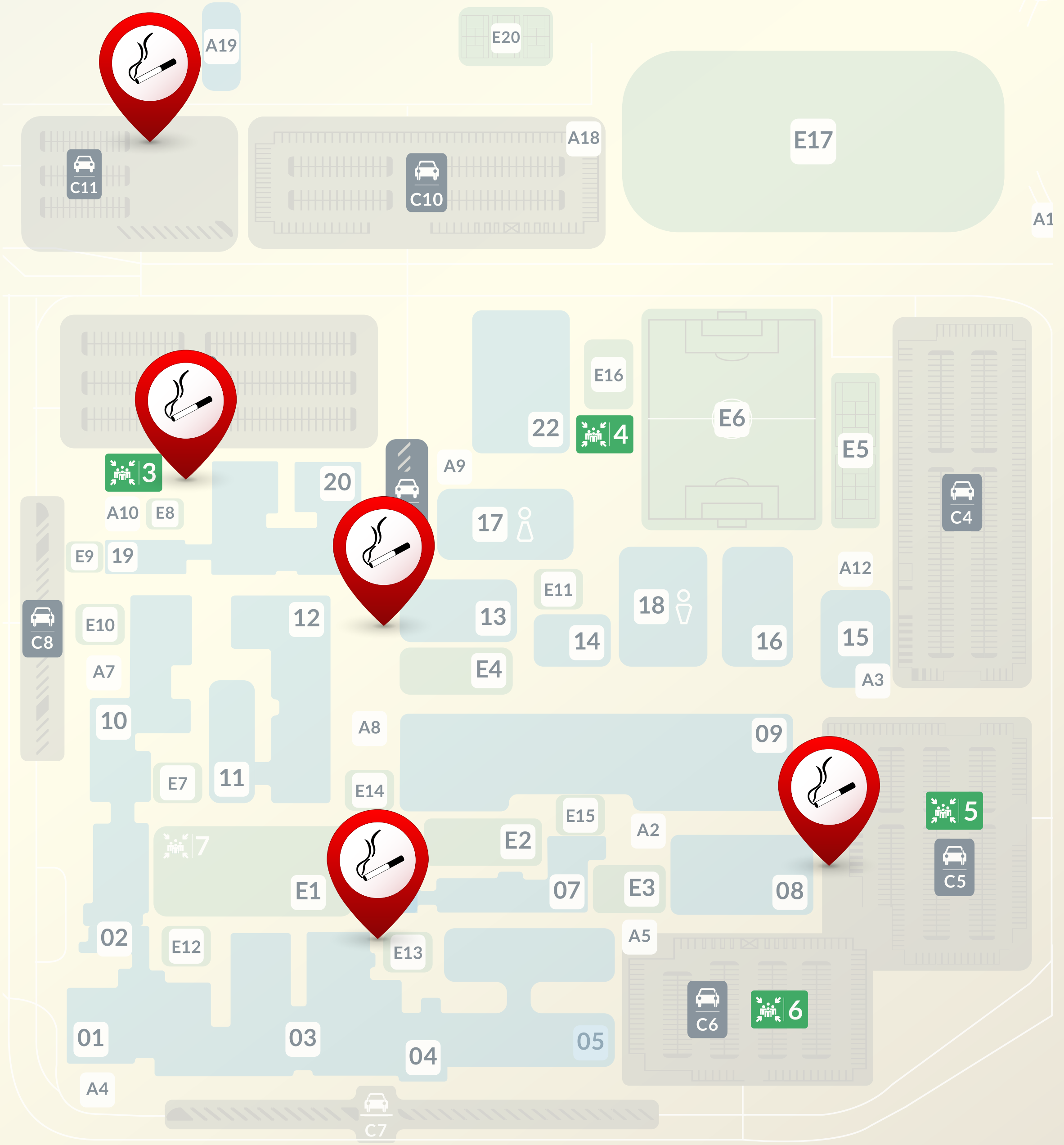
حيث يحتوي على أكثر من 7000 مادة
كيميائية، بما في ذلك 70 مادة مسببة للسرطان.



يرجى مراعاة صحة وسلامة زملائك من خلال استخدام
مناطق التدخين المخصصة
والموضحة في الخارطة التالية.



خارطة المناطق المخصّصة للتدخين



سيخضع **الطلاب** الذين ينتهكون سياسة التدخين
لإجراءات صارمة وفقاً لسياسة السلوك الطلابي.

سيخضع **الموظفون** الذين ينتهكون سياسة التدخين
لإجراءات صارمة وفقاً لسياسة السلوك المهني.