

توصيات الندوة العلمية (التدخين وتأثيره على صحة الفرد)

١. عدم التواجد في الأماكن التي يرتادوها المدخنين بكثرة.
٢. الابتعاد عن رفاق السوء وخصوصا الذين يعرضون على التدخين لاعتبارات هم عمل رجولي.
٣. الايمان بالله والصوم والصلاة لمن يريد ترك التدخين لأن الايمان يطهر النفس ويقوي العزيمة في ترك التدخين.
٤. التحلي بالإرادة القوية للذين ينون ترك التدخين لأن أغلب الذين لديهم رغبة في ترك التدخين لايملكون إرادة قوية.
٥. زيادة التثقيف الإعلامي عن طريق الصور و البوسترات والافلام المقالات ونشرها خلال التلفاز أو شبكة الانترنت لأنها حلقة التواصل.
٦. التشجيع من قبل الاهل والاصدقاء الذين يرجعون في ترك التدخين لتحفيزهم على فعل الصواب
٧. يجب على وزارة الصحة أن تزيد من حملاتها التثقيفية ومدى خطورة التدخين على البيئة والافراد.
٨. مراقبة الأهل الاب والام والإخوان لابناءهم في سن المراهقة والاهتمام بأولادهم ذلك لأن مشاكل العائلة لها دور كبير في التدخين .