

دليل المتطوع

كن سبب في إنقاذ رئة وتغيير حياة
موجه إلى: المتطوعين والراغبين في التطوع

بحماسك واهتمامك بصحة الناس، تقدر تبقى جزء أساسي من رحلة أي مدخن نحو الإقلاع، وتساهم في نشر ثقافة الأماكن الخالية من التدخين في مجتمعك.

خطوات الانضمام والتدريب

1. سجل بياناتك — قدم طلب التطوع من خلال منصة رئة وردية بمعلوماتك الأساسية.
2. احضر التدريب التمهيدي — جلسة تعريفية عن أضرار التدخين وأهداف المنصة (مدتها ساعتين).
3. تدريب مهارات الدعم — ورشة عملية عن الاستماع الفعال والتحفيز بدون إصدار أحكام.
4. استلم بطاقة المتطوع — بعد اجتياز التدريب، تستلم بطاقة تعريف رسمية من المنصة.
5. ابدأ مهامك الميدانية — انضم لأقرب حملة أو نشاط توعوي في منطقتك.

مهارات دعم المدخنين

- استمع أكثر مما تتكلم — خلي المدخن يعبر عن أسبابه ومخاوفه.
- متحكمش ولا تتكلم بأسلوب واعظ — كن رفيق مش قاضي.
- اسأل أسئلة مفتوحة زي: "ليه اللي بيصعب عليك في الإقلاع؟"
- شجع أي محاولة إقلاع مهما كانت بسيطة، وامدح التقدم.
- لو الحالة معقدة (اعتماد شديد، مشاكل نفسية)، حولها لكادر صحي متخصص.

دورك في إنشاء أماكن خالية من التدخين

1. التوعية الميدانية — توزيع مواد توعوية وشرح فكرة الأماكن الخالية من التدخين لأصحاب المحلات والمنشآت.
2. مساعدة المنشآت على التسجيل — ساعد أصحاب الأعمال يقدموا طلب اعتماد منشأتهم كمكان خالٍ من التدخين.
3. متابعة اللافتات والالتزام — تأكد من وجود لافتات واضحة وتطبيق فعلي للسياسة.
4. تنظيم فعاليات توعوية — شارك في تنظيم أيام توعية في المدارس والنوادي والميادين العامة.

ابدأ رحلتك التطوعية دلوقتي

- ☐ سجّل كمتطوع من خلال منصة رئة وردية.
 - ☐ احجز مكانك في أقرب دفعة تدريبية.
 - ☐ انضم لمجموعة المتطوعين على المنصة لمتابعة المهام والفعاليات.
 - ☐ كن سفير التغيير في حيّك أو مؤسستك.
- بجهدك البسيط، تقدر تفرق في حياة ناس كتير — انضم لنا النهاردة.**

<https://pinklung.egypthealth.net/>



مبادرة رئة وردية