



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਤਰੀਕਾ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਧੁਮਰਪਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਚੱਬਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ – ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਕਿਨਾਂ ਨੁਸਕਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਧੁਮਰਪਾਨ ਨਿਸ਼ੇਧ ਦਿਹਾੜੇ ਵੱਲੋਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਮਦਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਛੱਡਣ ਦੀ ਇਕ ਤਰੀਕ ਮਿੱਥ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਧੁਮਰਪਾਨ ਕਰਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਕਿਸੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ – ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਧੁਮਰਪਾਨ ਛੱਡਾਉਣ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੇ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਦਵਾਈ ਵਿਕਰੇਤਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੁਮਰਪਾਨ ਛੱਡਾਉਣ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਧੁਮਰਪਾਨ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:



ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰਪੀ (ਐਨ ਆਰ ਟੀ)

ਇਹ ਪੈਚਾਂ ਅਤੇ ਚੂਈਂਗ ਗਮ ਸਮੇਤ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤਲਬ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਤੋਂ ਹਟਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨ ਆਰ ਟੀ, ਦਵਾਈ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦਿਖਾ ਕੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



Zyban® (Bupropion)

ਇਸ ਦਵਾਈ ਅਪਣੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਨਿਕੋਟੀਨ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਧੁਮਰਪਾਨ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਲਬ ਘੱਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਧੁਮਰਪਾਨ ਛੱਡਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦੁਗਣਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



Champix® (Varenicline)

ਇਹ ਇਕ ਨਵਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਹਿਤ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਜੋ ਤਲਬ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਦੇ ਕੇ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਧੁਮਰਪਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਮਜ਼ੇ ਨੂੰ ਘੱਟਾ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਨਾਲ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਧੁਮਰਪਾਨ ਛੱਡਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਤਕ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੁਮਰਪਾਨ ਕਰਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗੁਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਤੋਂ ਅਪਣੀ ਮਦਦ ਆਪ ਕਰਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ !

ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ

ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਮੁਫਤ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

0800 00 22 77

0800 169 0 882

www.nosmokingday.org.uk

Produced by No Smoking Day
Registered charity no 1006714

