

Take the leap.co.uk



ધુમ્રપાન નિષેધ દિવસ

જો તમે બંધ કરવા તૈયાર હો, તો તેના માટેનો ઉપાય આ રહ્યો:

જો ધુમ્રપાન કરો, અથવા તમાકુ ચાવો છો, તો તે શું નુકશાન કરી શકે છે તે તમારે જાણવું જોઈએ - તમારા સ્વાસ્થ્યને, તમારા પરિવારના સ્વાસ્થ્યને, તમારી ફિઝાન્સીને, તમારા વાતાવરણને. જો તમે બંધ કરવા માગતા હો તો ધુમ્રપાન નિષેધ દિવસ (No Smoking Day) તરફથી થોડી સાચી મદદ આ મુજબ છે.

બંધ કરવાની તારીખ નક્કી કરો, અને તૈયાર થઈ જાવ. ધુમ્રપાન નિષેધ હેલ્પલાઇનને (stop smoking helpline) કોલ કરો - તે તમારા વિસ્તારમાં ધુમ્રપાન નિષેધ કેન્દ્રો વિશે વિના મૂલ્યે તમને માહિતી આપશે.

તમારા સ્થાનિક ફાર્માસીસ્ટ અથવા ડોક્ટર પણ ધુમ્રપાન બંધ કરવામાં તમને મદદ કરી શકશે, અને એવી સારવારો વિશે માહિતી આપશે જેનાથી ધુમ્રપાન બંધ કરવાની તમારી તકો વધી જાય:

નિકોટીન બદલી ઉપચાર (NRT)

આ પેચીસ (patches) અને ગમ (gum) સહિતના વિવિધ સ્વરૂપોમાં આવે છે. તે સરળતાથી તમને નિકોટીનથી દૂર કરે છે, જ્યારે તમે આદતો બદલો છો ત્યારે તમારી તીવ્ર ઈચ્છા ઘટાડે છે. તમે NRT પ્રિસ્ક્રીપ્શન મુજબ લઈ શકશો.

Zyban® (બ્યુપ્રોપીઓન)

આ દવા સારવાર દવા નિકોટીન પ્રત્યેના તમારા પ્રતિભાવોને બદલાવે છે. તે ધુમ્રપાનને રસવિહીન બનાવે છે, ઈચ્છા ઘટાડે છે અને તમારી ધુમ્રપાન અટકાવવાની તમારી તકોને બેવડી કરે છે. વધુ માહિતી માટે તમારા ડોક્ટરને પૂછો.

Champix® (વારેનીક્લાઇન)

આ એક બીન-નિકોટીન સારવાર છે જે ઈચ્છામાં અને છોડવાના લક્ષણોમાં રાહત પૂરી પાડીને કાર્ય કરે છે, જો ધુમ્રપાન દરમિયાન તમે તેનો ઉપયોગ કરો તો ધુમ્રપાનમાંથી તમને મળતા આનંદમાં તે ઘટાડો કરે છે. અભ્યાસોએ એ દર્શાવ્યું છે કે તે ધુમ્રપાનની આદતોમાં ચારગણો વધારો સફળતાપૂર્વક કરી શકે છે. વધુ માહિતી માટે તમારા ડોક્ટરને પૂછો.

જો તમે દવા સારવાર અથવા દવાખાનાની મુલાકાતો ન લેવા માગતા હો, તો તમે ખાનગી ધુમ્રપાન નિષેધ હેલ્પલાઇન પરથી સ્વ-સહાય માહિતી મેળવી શકશો - પ્રથમ તેમને ફોન કરો!

હેલ્પલાઇન્સ

હેલ્પલાઇન્સ વિના મૂલ્યે ખાનગી સલાહ અને સહાય પૂરી પાડે છે



0800 00 22 55
0800 169 0 884

