हिंदी HINDI

Take the leap.co.uk

# धूम्रपान निषेध दिवस

## यदि आप धूम्रपान छोड़ने के लिए तैयार हैं, तो यहां बताया गया है कि ऐसा कैसे करें:

यदि आप धूम्रपान करते हैं, या तंबाकू का सेवन करते हैं, तो आप उस क्षति के बारे में जान सकते हैं जो इससे आपके अपने स्वास्थ्य को, आपके परिवार के स्वास्थ्य को, आपके धन को, और आपके पर्यावरण को पहुंचती है। यदि आप धूम्रपान बंद करना चाहते हैं, तो धूम्रपान निषेध दिवस (No Smoking Day) की ओर से यहां कुछ वास्तविक सहायता उपलब्ध है।

धूम्रपान बंद करने की तिथि निर्धारित करें, और तैयारी करना शुरू कर दें। धूम्रपान निषेध हेल्पलाइन (stop smoking helpline) को कॉल करें – वे आपके क्षेत्र में स्थित धूम्रपान निषेध के निःशुल्क केंद्रों के बारे में सूचना दे सकते हैं।

आपका स्थानीय फार्मासिस्ट या आपका डॉक्टर भी धूम्रपान बंद करने में आपकी सहायता कर सकता है, और ऐसे उपचारों के बारे में आपको सूचना दे सकता है जिससे धूम्रपान छोड़ने की आपकी संभावना बढ़ सकती है:

### निकोटिन प्रतिस्थापन थिरेपी (NRT)

यह पैच (patches) और गम (gum) समेत अनेक रुपों में आती है। जब आप अपनी आदतें बदलते हैं, तब आपकी तलब कम करते हुए यह आहिस्ता–आहिस्ता आपकी निकोटिन की आदत छुड़ाती है। आप प्रिस्क्रिप्शन पर NRT प्राप्त कर सकते हैं।

### Zyban® (बुप्रोपिऑन)

यह औषधि उपचार निकोटिन के प्रति आपके मस्तिष्क के प्रत्युत्तर को बदलता है। यह धूम्रपान को कम आनंददायी बनाता है, तलब घटाता है और बेहतरी के लिए धूम्रपान बंद करने की आपकी संभावना को **दोगुना** कर सकता है। और अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से पूछें।

### Champix® (वारेनिक्लाइन)

यह एक नया गैर–निकोटिन उपचार है जो तलब और छोड़ने के लक्षणों से राहत दिलाकर, और यदि आप इसका प्रयोग करते समय धूम्रपान करते हैं, तो उस आनंद को घटाकर काम करता है जिसे आप धूम्रपान से प्राप्त करते हैं। अध्ययनों से पता चला है कि यह धूम्रपान बंद करने की संभावना को सफलतापूर्वक **चार गुना तक** बढ़ा सकता है। और अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से पूछें।

यदि आप औषधि उपचारों का प्रयोग नहीं करना चाहते या क्लिनिक अटेंड नहीं करना चाहते, तो आप गोपनीय धूम्रपान निषेध हेल्पलाइनों से उपयोगी स्व–सहायता सूचना प्राप्त कर सकते हैं – पहले उन्हें कॉल करें!

### हेल्पलाइनें

हेल्पलाइनें निशुल्क गोपनीय सलाह और सहायता की पेशकश करती हैं

0800 00 22 66
0800 169 0 883

British Heart Foundation

British Heart Foundation is a registered charity, no. 225971 (England and Wales), SC039426 (Scotland)
No Smoking Day is a registered charity, no. 1006714 (England and Wales), SC039318 (Scotland)