

Take the leap.co.uk



# ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਦਿਵਸ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਇੰਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ,  
ਬਾਰੇ ਇਥੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤਮਾਖੂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ - ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਸਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਹੌਲ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਦਿਵਸ [No Smoking Day] ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਕਈ ਕੁਝ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਛੱਡਣ ਲਈ ਇੱਕ ਤਾਰੀਖ ਤੈਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ [stop smoking helpline] ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ - ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਛੁਡਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਸੈਂਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਛੁਡਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਨਿਕੋਟਿਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੈਪੀ (NRT)

ਇਹ ਪੈਚਾਂ ਅਤੇ ਗੰਮ ਸਮੇਤ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਜ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਕੋਟਿਨ ਦੀ ਆਦਤ ਛੁਡਾਉਂਦੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲਣ ਵੇਲੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਲਬ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨੁਸਖੇ 'ਤੇ NRT ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## Zyban® (ਬਿਯੂਪੋਪਿਓਨ)

ਇਸ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਨਿਕੋਟਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਲਬ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਲੇ ਲਈ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਦੁਗਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

## Champix® (ਵੇਰਨੀਕਲਾਇਨ)

ਇਹ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਬਿਨਾ ਨਿਕੋਟਿਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਜੋ ਤਲਬ ਅਤੇ ਆਦਤ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਤੱਕ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁਪਤ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਛੁਡਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਤੋਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ

ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਮੁਫਤ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ



0800 00 22 77

0800 169 0 882

