

# W Vle Kite Fimen

Ann Pale

Jwenn sipò

Jwenn medikaman

Vizit ou ak doktè w ka ede w jodiya

## W la, ann pale de sa

Lè w pale ak founisè sante w pou w kite fimèn, li kapab ba w sipò, pale avè w de medikaman ki bon w ka pran pou w kite fimèn, ba w yon preskripsyon pou medikaman pou w kite fimèn, anpil fwa asirans yo kouvri medikaman yo epi yo refere ou a Smokers (Moun ki fimèn) Eta New York Quitline (Liy Kite Fimèn) pou plis sipò.

**Eseye mande yon medsen twa kesyon sa yo.**

1. Mwen vle kite fimèn, kijan w ka ede m?
2. Ki medikaman pou kite fimèn ke w ka sijere m?
3. Èske w ka preskri m medikaman ke asirans mwen ap kouvri?

**Ou pa gen asiran?** Eseye terapi ranplasman nikotin jenerik yo. Yo pa koute chè epi yo itil menmjan ak sa ki gen gwo non yo.

Lajan ke w ekonomize nan pa fimèn an itilize l pou w achte medikaman. Pou enfòmasyon sou swen sante ki pa chè, al vizite the New York State of Health

## Kite fimèn fè yon diferans

Sispann fimèn ak itilize tabak ka ranvèse oubyen kanpe pwogrè anpil maladi kwonik.

Ou kapab amelyore trètman, jere kondisyon yo pi byen e men arive fè prevansyon sentom yo.

Tansyon wo (HBP) - Fimèn ka monte tansyon w. Epi si w kite fimèn pou sèlman yon jou, tansyon w ap desann.

COPD - Fimèn se lakòz prensipal maladi poumon (COPT). Kite fimèn ka ralanti pwogresyon COPD epi ede moun ki gen COPD viv pi lontan.

Opresyon - Fimèn, irite pasaj vwa respiratwa epi li ka rann opresyon an vin pi mal. Atak opresyon yo ka redwi epi li ka menm ale nèl aprè w fin kite fimèn.

Dyabèt - Fimen ogmante chans pou w fè sik e li rann li pi difisil pou jere. Kite fimèn vle di genyen pi bon kontwòl sou jere sik ou.

Maladi kè - Fimen ogmante risk pou w fè kriz kadyak. Kite fimèn ede w menm moman, oksijèn ak batman kèw an menmtan li redwi risk pou w fè yon kriz kadyak nan sèlman yon lane.

Kansè- Fimen, ka afekte trètman. Sa rann li pi difisil pou kò ou retabli epi li ogmante chans pou kansè a retounen. Kite fimèn ka amelyore jan kò ou repòn ak trètman kansè epi ogmante chans pou w viv pi lontan.

Si yo te dyagnostike w ak yon maladi kwonik oubyen w ap pran medikaman, sonje pou w pale ak founisè swen sante w la, se pi bon moun ki ka ede w kite fimèn pandan l ap jere kondisyon w oubyen medikaman w yo.

## Planifye Kite Fimen **PLANIFYE KITE FIMEN**

1. (Fanmi, lasante, lajan). Konnen rezon ou vle kite fimèn. Sa kapab ede w nan moman difisil yo.
2. Fikse yon dat pou w kite - evite dat ki stresan.
3. Chèche sipò - doktè ou , yon koch Quitline ( yon sipò telefonik) , fanmi oubyen zanmi.
4. Jwenn medikaman pou w kite fimèn avan dat w ap kite fimèn an.
5. Fè yon kit kite fimèn - distraksyon tankou kidan, grenn tounòl, jwèt, liv.
6. Chèche konnen sa ki ba w anvi fimèn epi planifye jan w pral adapte w sa ap ede w jere anvi yo.
7. Kite piti piti, fè pratik! Eseye “kite” premye sigarèt ou pou jounen - al benyen oubyen al fè yon ti mache. Eseye sa yo plizyè fwa epi adapte w.
8. Jete tout tabak ou yo. Wi, tout nèt.
9. Ou strese? Sonje pou w respire. Pran yon gwo souf dousman nan nen ou epi ekspire nan bouch ou. Rekòmanse.
10. Ou fè yon erè, oubyen ou chite? Pa dekouraje! W ap eseye plizyè fwa avan w kite toutbon. Mete w sou bòn vwa epi sonje rezon ki fè w vle kite fimèn.

Pran anvi yon youn pa youn. Anvi yo dire ant 5 a 10 minit.

## Prepare w pou reyisi

**Ou fimèn 10 sigarèt pou pi piti pa jou?**

Eseye melanje, terapi ranplasman nikotin la pou ba w plis chans pou w sispann e kite fimèn.

### **Kisa ki terapi melanje?**

Sa vle di w ap sèvi ak patch nikotin nan ak chiklèt la oubyen sirèt la . Pou pi bon rezilta, pran medikan an selon preskripsyon w epi pa kanpe trètman avan lè.

### **Kijan sa mache**

Patch la ba w yon bon dòz nikotin pandan jounen an.

Chiklèt la oubyen sirèt la mache byen vit, li kanpe anvi yon nan wout!

### **E pou sigarèt elektronik?**

Pandan sigarèt elektronik vin pi popilè, se pa yon medikaman ke FDA apwouve pou moun kite fimèn.

Pou plis sipò:

**1-866-NY-QUITS**

**(1-866-697-8487)**

**[NYSmokeFree.com/HT](https://www.nysmokefree.com/HT)**

Devlope pa Roswell Park Cessation Services pou Smokers (Moun ki fimèn) Eta New York Quitline(Liy kite fimèn) ki nan Roswell Park Comprehensive Cancer Center Buffalo, NY 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) [nysmokefree.com](https://www.nysmokefree.com)

Pou moun ki soud, ki gen pwoblèm pou tande ak moun ki gen pwoblèm pale: Rele Sèvis NY Relay nan 7-1-1 (Voice of TTY), Bay operatè a nimewo Quitline (Liy kite fimèn)la.