

Aprann kite

Yon gid pou w kite fimèn.

Fimèn se yon adiksyon. Jwenn sipò. Konbat anvi yo. Aprann kite.

Se Verite – li pa janm twò ta oubyen twò bonè pou w kite.

Kite fimèn a nenpòt ki laj ka ede.

Kite a 35 an vle di sante w ka amelyore tankou sante yon moun ki pat janm fimèn. Redwi risk pou w mouri bonè an de!

De 35 an ak aprè sa - kite fimèn a nenpòt ki laj vle di ou redwi risk ou oubyen ou kanpe pwogrè anpil maladi kwonik ki fimèn lakòz; tankou maladi kè ak COPD (maladi kwonik nan poumon)

Chak fwa w fimèn yon sigarèt, ou ekspozè w a plis pase 70 pwodwi chimik ki lakòz maladi kansè oubyen kanserijèn.

Lè w kite fimèn, kò ou kòmanse repare tèt li prèske menm moman an.

Nan sèlman 20 minit, rit kè ou kalme. Aprè 8 èd tan ou respire pi fasil. Epi nan espas 24 èd tan aprè ou kite fimèn, chans pou w fè yon kriz kadyak redwi.

Menm si w fimèn senk oubyen pi piti sigarèt pa jou ka mennen siy maladi kè prekòs.

Sigarèt pa zanmi w

Fimèn ka monte nivo estrès ou epi fèw anksye. Filig rilaks sa ke w santi lèw fimèn se yon soulajman nan retrè nikotin nan.

Jwenn yon plan - prepare w pou chimèn an

1. Konnen pou ki 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 (Liy kite fimèn) (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 tounsòl, 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.

Nikotin pa bay kansè

Goudwon nan sigarèt la se li ki bay kansè. Nikotin nan sigarèt la fè w kontinye fimen, men lòt move pwodwi chimik yo ki nan sigarèt la fè vin rann fimen danjere.

Prepare w pou w reyisi - sipò ak medikaman

Medikaman ak sipò nan koch Quitline(Liy kite fimen) nan ak/oubyen yon doktè ka double chans ou pou w kite fimen toutbonvre.

Ou fimen 10 sigarèt pou pi piti pa jou? Eseye terapi ranplasman nikotin pou w ka amelyore chans pou w sispann e kite fimen.

Kisa ki terapi ranplasman nikotin?

W ap itilize patch nikotin nan avèk chiklèt la oubyen sirèt la. Pou pi bon rezilta, pran medikan w selon preskripsyon an 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 pou kanpe anvi yo.

Sipò - poukisa ou dwe panse ak doktè ou.

Avantaj plan sante yo – pifò asirans sante, tankou Medicaid, ka kouvri depans pou medikaman pou kite fimen tankou patch nikotin lan. Lè w pale ak pèsonèl swen sante w la pou sipò, yo ka ba w yon preskripsyon pou medikaman ke pifò plan sante yo mande yo.

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 fimen an itilize l pou w achte medikaman.

Al vizite the New York State of Health sou nystateof-health.ny.gov.

W PANSE A KITE

PALE ak yon PÈSONÈL SWEN SANTE OU

Ogmante chans pou w kite fimen nèt! Eseye di

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

Pou plis sipò:

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)

NYSmokeFree.com/HT

Devlope pa Roswell Park Cessation Services pou Smokers (Moun ki fimen) Eta New York Quitline(Liy kite fimen) ki nan Roswell Park Comprehensive Cancer Center Buffalo, NY 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) 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 fimen)la.