

# چھوڑنے کے بارے میں سوچ رہے ہو

بات کریں

تعاون حاصل کریں

دوائیں لیں

آپ کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے ساتھ آج کی ملاقات مدد کر سکتی ہے

## آپ یہاں ہیں، اس کے بارے میں بات کریں۔

جب آپ اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے سگریٹ نوشی چھوڑنے کے بارے میں بات کرتے ہیں، تو وہ آپ کو مدد فراہم کر سکتا ہے، آپ سے اس بارے میں بات کر سکتا ہے کہ سگریٹ نوشی چھوڑنے کی کون سی دوائیں آپ کے لیے صحیح ہیں، آپ کو سگریٹ نوشی روکنے کی دواؤں کا نسخہ فراہم کر سکتا ہے، جو عام طور پر آپ کے ہیلتھ پلان میں شامل ہوتا ہے، اور اضافی مدد کے لیے آپ کو نیویارک اسٹیٹ سموکرز کوئٹ لائن (کوئٹ لائن) کے پاس بھیجیں گے۔

اپنے فراہم کنندہ سے یہ تین سوالات پوچھنے کی کوشش کریں

1. میں سگریٹ نوشی چھوڑنے کے بارے میں سوچ رہا ہوں آپ میری کیسے مدد کر سکتے ہیں؟

2. سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے آپ کونسی دوا تجویز کریں گے؟

3. کیا آپ مجھے میرے ہیلتھ پلان میں شامل دوائیں لکھ سکتے ہیں؟

غیر بیمہ شدہ ہیں؟ جینریک نکوٹین ریپلیسمنٹ تھیراپی آزمائیں۔ ان کی قیمت کم ہوتی ہے اور برانڈ نام کی مصنوعات کی طرح کارآمد ہوتی ہیں۔ سگریٹ نوشی چھوڑ کر اپنی بچت کی رقم ان دواؤں پر لگائیں۔ کفایتی صحت کی دیکھ بھال کے بارے میں معلومات کے لیے، نیویارک اسٹیٹ آف ہیلتھ پر جا کر دیکھیں

## سگریٹ نوشی چھوڑنے سے فرق پڑتا ہے۔

سگریٹ نوشی اور تمباکو کا استعمال چھوڑنا بہت سی دائمی حالتوں کی ترقی کو آلت سکتا یا روک سکتا ہے۔

آپ اپنے علاج میں سدھار کر سکتے ہیں، مینیج کرنے کی حالت، بہتر، اور یہاں تک کہ علامات کو روک سکتے ہیں

ہائی بلڈ پریشر (ایچ بی پی) - سگریٹ نوشی سے بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ اور چھوڑنے کے صرف ایک دن میں آپ کا بلڈ پریشر کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

سی او پی ڈی - سگریٹ نوشی کروئک آبسٹرکٹیو پلمونری ڈیزیز (سی او پی ڈی) کی سب سے اہم وجہ ہے۔ تمباکو نوشی چھوڑنے سے سی او پی ڈی کے بڑھنے کو کم کیا جاسکتا ہے اور سی او پی ڈی والے افراد کو زیادہ دیر تک زندہ رہنے میں مدد مل سکتی ہے۔

دمہ - سگریٹ نوشی، اینڈریج کو پریشان کرتی ہے اور دمہ کو بدتر بناتی ہے۔ سگریٹ نوشی چھوڑنے کے بعد دمہ کے حملوں کو کم کیا جاسکتا ہے یا یہاں تک کی ختم کیا جاسکتا ہے۔

ذیابیطس - سگریٹ نوشی سے ذیابیطس کا امکان بڑھ جاتا ہے اور اس پر قابو پانا مشکل ہو جاتا ہے۔ چھوڑنے کا مطلب ہے آپ کے بلڈ شوگر پر بہتر کنٹرول۔

دل کی بیماری - سگریٹ نوشی سے دل کے دورے کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔ فوری طور پر چھوڑنے سے ، آکسیجن اور دل کی شرح میں بہتری آتی ہے جبکہ صرف ایک سال میں آپ کے دل کا دورہ پڑنے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

کینسر - سگریٹ نوشی، علاج کو متاثر کر سکتی ہے۔ آپ کے جسم کی بازیابی اور کینسر سے ٹھیک ہونے کے امکان کو مشکل بناتی ہے۔ سگریٹ نوشی چھوڑنے سے کینسر کے علاج کے بارے میں آپ کے ردعمل کو بہتر بنایا جاسکتا ہے اور طویل عرصے تک زندہ رہنے کا امکان بڑھ سکتا ہے۔

اگر آپ میں دائمی حالت کی تشخیص ہوئی ہے یا آپ کوئی دوا لے رہے ہیں، تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کرنا یاد رکھیں، جو آپ کی حالت یا دواؤں کا انتظام کرتے وقت آپ کو سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مدد کرنے والا بہترین شخص ہوتا ہے۔

## چھوڑنے کا منصوبہ بنا رہے ہیں

1. (فیملی، صحت، پیسہ) سگریٹ نوشی چھوڑنے کی اپنی وجوہات جانیں۔ یہ مشکل وقت میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔
2. چھوڑنے کی تاریخ متعین کریں۔ تناؤ والی تاریخوں سے گریز کریں۔
3. تعاون ترتیب دیں - آپ کا نگہداشت صحت فراہم کنندہ، ایک کوٹ لائن کوچ، خاندان، یا دوست۔
4. تمباکو نوشی چھوڑنے کی تاریخ سے پہلے اپنی سگریٹ نوشی چھوڑنے کی دوائیں لیں۔
5. چھوڑنے کے لئے دھیان بھٹکانے والی چیزوں کا کٹ بنائیں - جیسے ٹوتھ پکس، سورج مکھی کے بیج، کھیل، کتابیں۔
6. جانیں کہ کونسی وجہ ہے جو آپ کو سگریٹ نوشی پر مجبور کرتی ہے اور طلب کو منظم کرنے یا روکنے میں مدد کے لیے مقابلہ کرنے کی حکمت عملیوں کی منصوبہ بندی کریں۔
7. منی کوٹس، مشق سے مدد ملتی ہے! دن کا پہلا سگریٹ "چھوڑنے" کی کوشش کریں۔ اس کے بجائے شاور لیں یا چہل قدمی کریں۔ مختلف اوقات اور مقابلہ کرنے کی مہارتیں آزمائیں۔
8. آپ کے پاس موجود تمام تمباکو کو پھینک دیں۔ جی ہاں، سارا ہی پھینک دیں۔
9. تناؤ محسوس ہو رہا ہے؟ ایسی حالت میں سانس لینا یاد رکھیں۔ آہستہ آہستہ اپنی ناک کے ذریعے گہری سانس لیں اور اپنے منہ سے باہر نکالیں۔ اس عمل کو دہرائیں۔
10. بھول چوک یا پھر سے شروع کر دی؟ ہمت نہ ہاریں! کچھ اچھا کرنے کے لیے چند کوششیں کرنی پڑتی ہیں۔ ٹریک پر واپس جائیں اور چھوڑنے کی اپنی وجوہات یاد رکھیں۔

ایک وقت میں ایک طلب کو لیں۔ طلب صرف 5 سے 10 منٹ تک رہتی ہیں۔

## کامیابی کے لیے خود کو تیار کرنا

روزانہ 10 یا اس سے زیادہ سگریٹ پیتے ہیں؟

چھوڑنے اور چھوڑنے کے اپنے امکانات کو بہتر بنانے کے لیے، کامبینشن ، نکوٹین ریپلیسمنٹ تھیراپی آزمائیں۔

**کامینیشن تھیراپی کیا ہے؟**  
اس کا مطلب ہے نکوٹین پیچ اور گم یا لوزینج دونوں کا استعمال کرنا۔ بہترین نتائج کے لیے، ہدایت کے مطابق دوا استعمال کریں اور علاج کو مختصر نہ کریں۔

**یہ کیسے کام کرتی ہے**  
پیچ آپ کو دن بھر نکوٹین کی مستقل خوراک فراہم کرتا ہے۔  
گم یا لوزینج تیزی سے کام کرتے ہیں، طلب کو روکتے ہیں!

**ای سگریٹ کے بارے میں کیا خیال ہے؟**  
حالانکہ ای سگریٹ مقبول ہو چکے ہیں، وہ سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے ایف ڈی اے کی منظور شدہ دوا نہیں ہیں۔

**اضافی تعاون کے لیے:**  
**1-866-NY-QUITS**  
**1-866-697-8487**  
**[nysmokefree.com/ur](http://nysmokefree.com/ur)**

روز ویل پارک کامپری بیسیو کینسر سینٹر بگیلو میں واقع کوئٹ کانن نیویارک اسٹیٹ اسموکرز کے لیے روزویل پارک سبسیشن سروسز کے ذریعے تیار کردہ،  
NY 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com)  
بہرا پن، سننے اور بولنے میں مشکل والے افراد: این وائے ریلے سروس کو 1-7-1 پر کال کریں (TTY کی آواز)، آپریٹر کو کوئٹ لائن کا نمبر دیں۔