

# 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](http://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](http://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](http://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.