

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

Eseye mande yon medsen twa kesyon sa yo.

1. Mwen vle kite fimen, kijan 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?

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. Pou enfòmasyon sou swen sante ki pa chè, al vizite the New York State of Health

Kite fimen fè yon diferans

Sispann fimen 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) - Fimen ka monte tansyon w. Epi si w kite fimen pou sèlman yon jou, tansyon w ap desann.

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

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

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 Fimèn **PLANIFYE KITE FIMÈN**

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.