

## چھوڑنے پر مائل

سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے ایک آسان گائیڈ  
سگریٹ نوشی ایک لت ہے۔ تعاون حاصل کریں۔ اپنی  
طلب پر فتح حاصل کریں۔ چھوڑنا سیکھیں۔

یہ سچ ہے - چھوڑنے کے لئے کبھی بھی بہت جلدی یا  
بہت دیر نہیں ہوتی ہے۔

کسی بھی عمر میں سگریٹ نوشی چھوڑنے سے مدد مل سکتی ہے۔

35 کی عمر میں سگریٹ نوشی چھوڑنے کا مطلب ہے کہ آپ  
کی صحت اس شخص کی طرح ٹھیک ہو سکتی ہے جس نے کبھی سگریٹ نوشی نہ کی ہو۔ اس سے جلدی موت کا خطرے  
ادھا رہ جاتا ہے!

35 اور اس سے زیادہ عمر کے بعد - کسی بھی عمر میں  
سگریٹ نوشی چھوڑنے کا مطلب ہے اپنے خطرے کو کم کرنا یا سگریٹ نوشی کی وجہ سے ہونے والی کئی دائمی بیماریوں  
کو بڑھنے سے روکنا ہے؛ جیسے دل کی بیماری اور سی او پی ڈی

ہر بار جب آپ سگریٹ پیتے ہیں، تو آپ 70 سے زیادہ کینسر پیدا کرنے والے کیمیکلز یا کارسنوجنز کا سامنا کرتے ہیں۔

جب آپ سگریٹ نوشی چھوڑتے ہیں، تو آپ کا جسم تقریباً فوراً ہی خود کو ٹھیک کرنا شروع کر دیتا ہے۔  
صرف 20 منٹس میں ہی، آپ کے دل کی دھڑکن پُر سکون ہوجاتی ہے۔ 8 گھنٹے کے بعد سانس لینا آسان ہو جاتا ہے۔ اور اسے  
چھوڑنے کے صرف 24 گھنٹوں کے اندر ہی، آپ کو دل کا دورہ پڑنے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

حتیٰ کہ روزانہ پانچ یا اُس سے کم سگریٹ پینا بھی دل کی بیماری کی ابتدائی علامات کا باعث بن سکتا ہے۔

سگریٹ آپ کے دوست نہیں ہیں۔

سگریٹ نوشی سے اضطراب اور تناؤ بڑھ سکتا ہے۔ سگریٹ نوشی سے آپ کو جو آرام دہ احساس ملتا ہے وہ صرف نکوٹین  
واپس ملنے کی راحت ہوتی ہے۔

## ایک منصوبہ بنانا - سفر کی تیاری کرنا

1. سگریٹ نوشی چھوڑنے کی اپنی وجوہات جانیں۔ یہ مشکل وقت میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔
2. سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لئے ایک تاریخ متعین کریں۔ تناؤ والی تاریخوں سے گریز کریں۔
3. تعاون ترتیب دیں - آپ کا نگہداشت صحت فراہم کنندہ، ایک کوئٹ لائن کوچ، خاندان، یا دوست۔
4. سگریٹ 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 کوئٹس، 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۔

نکوٹین کینسر کا سبب نہیں بنتا ہے۔ سگریٹ کے دھوئیں میں موجود ٹار کینسر کا باعث بنتا ہے۔ سگریٹ میں موجود نکوٹین سے آپ کو سگریٹ نوشی کرنے کی طلب ہوتی ہے لیکن سگریٹ میں موجود دیگر نقصان دہ کیمیکلز سگریٹ نوشی کو خطرناک بنا دیتے ہیں۔

## خود کو کامیابی کے لیے ترتیب دینا - مدد اور ادویات

دوا کے ساتھ ساتھ کوئٹ لائن کوچ اور/یا آپ کے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ کی مدد آپ کی سگریٹ نوشی کو کامیابی سے چھوڑنے کے امکانات کو دوگنا کر سکتی ہے۔

کیا آپ روزانہ 10 یا اس سے زیادہ سگریٹ پیتے ہیں؟ تو چھوڑنے اور چھوڑنے کے امکانات کو بہتر بنانے کے لیے کامینیشن نکوٹین ریپلیسمنٹ تھیراپی آزمائیں۔

### کامینیشن تھیراپی کیا ہے؟

گم یا لوزینج کے ساتھ نکوٹین پیچ کا استعمال کرنا۔ بہترین نتائج کے لیے، اپنی دوا کا استعمال ہدایت کے مطابق کریں اور علاج کو درمیان میں ختم نہ کریں۔

### یہ کیسے کام کرتی ہے

پیچ آپ کو دن بھر نکوٹین کی مستقل خوراک فراہم کرتا ہے۔

گم یا لوزینج طلب کو روکنے کے لئے تیزی سے کام کرتے ہیں!

## سپورٹ - آپ کو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ پر کیوں غور کرنا چاہیے۔

ہیلتھ پلان کے فوائد - بشمول Medicaid زیادہ تر ہیلتھ انشورنس، نکوٹین پیچ جیسی سگریٹ نوشی چھوڑنے والی ادویات کی لاگت کو کور کر سکتے ہیں۔ جب آپ اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے مدد کے لیے بات کرتے ہیں، تو وہ آپ کو زیادہ تر صحت کے منصوبوں کے لیے درکار دواؤں کا نسخہ بھی فراہم کر سکتے ہیں۔

بیمہ نہیں ہے؟ جینریک نکوٹین ریپلیسمنٹ تھیراپی آزمائیں۔

ان کی قیمت کم ہوتی ہے اور یہ برانڈ نام کی مصنوعات کی طرح کارآمد ہوتی ہیں۔ سگریٹ نوشی چھوڑنے سے ہونے والی اپنی بچت کی رقم ان دواؤں پر لگائیں۔

[nystateof-health.ny.gov](http://nystateof-health.ny.gov)

پر جا کر نیویارک اسٹیٹ آف ہیلتھ چیک کریں۔

## چھوڑنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں

اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔

1. میں سگریٹ نوشی چھوڑنے میں کامیابی میں اضافہ کریں! یہ کہنے کی کوشش کریں
2. میں سگریٹ نوشی چھوڑنے کے بارے میں سوچ رہا ہوں، کیا آپ میری مدد کر سکتے ہیں؟
3. سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے آپ کون سی دوائیں تجویز کریں گے؟
3. کیا آپ مجھے میرے ہیلتھ پلان میں شامل ادویات تجویز کر سکتے ہیں؟

## اضافی تعاون کے لیے:

1-866-NY-QUITS

1-866-697-8487

[nysmokefree.com/ur](http://nysmokefree.com/ur)

روز ویل پارک کامپری بینسیو کینسر سینٹر بقیلو میں واقع کوئٹ کائن نیویارک اسٹیٹ اسموکرز کے لیے روزویل پارک سیشن 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 1-1-7 پر کال کریں (TTY کی آواز)، آپریٹر کو کوئٹ لائن کا نمبر دیں۔