

اب بھی سگریٹ نوٹھی کرتے ہیں؟

اپنے مقاصد کو پورا کرنے کے لیے منصوبہ بنائیں۔





سگریٹ نوشی چھوڑنے کی وجوہات

6

1 صحت مند زندگی گزاریں۔

سگریٹ نوشی کینسر، دل کی بیماری، فالج، ٹائپ ٹو ذیابیطس اور دیگر بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔ سگریٹ نوشی چھوڑنا آپ کی زندگی میں سالوں کا اضافہ کر سکتا ہے اور آپ کی صحت میں بہتری آئے گی چاہے آپ کتنی ہی دیر تک سگریٹ نوشی کیوں نہ کرتے ہوں۔

2 آسانی سے سانس لیں۔

اس کھانسی سے چھٹکارا حاصل کریں۔ سگریٹ نوشی چھوڑنے سے آپ کو سانس کے انفیکشن جیسے نمونیا کا خطرہ بھی کم ہو سکتا ہے۔

3

اپنے آس پاس کے لوگوں کی صحت کو بہتر بنائیں۔
 دوسرے شخص کے سگریٹ کا دھواں کینسر، دل کی بیماری
 اور دیگر بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ سگریٹ نوشی کے شکار
 بچوں میں برونکائٹس، دمہ کے دورے، کان میں انفیکشن،
 نمونیا اور اچانک بچوں کی موت کا سنڈروم (Sudden
 Infant Death Syndrome, SIDS) ہونے کا امکان زیادہ
 ہوتا ہے۔

4

پیسے کی بچت کریں۔
 روزانہ ایک پیکٹ سگریٹ نوشی کی لاگت تقریباً \$5,000 فی
 سال ہے۔ آپ اضافی نقد کس چیز پر خرچ کر سکتے ہیں؟

5

اپنے معیار زندگی کو بہتر بنائیں۔
 آپ کے کپڑوں، گاڑی اور گھر سے اچھی خوشبو آئے گی۔
 کھانے کا ذائقہ بہتر ہوگا۔ آپ بہتر بھی دکھائی دیں گے۔
 جو لوگ چھوڑ دیتے ہیں ان کی جلد اور دانت صحت مند
 ہوتے ہیں۔

بہتر جنسی اور تولیدی صحت سے لطف اندوز ہوں۔

سگریٹ نوشی کرنے والے مردوں کو عضو تناسل میں
ایستادگی حاصل کرنے اور اسے برقرار رکھنے میں
پریشانی ہو سکتی ہے۔ سگریٹ نوشی سے حاملہ ہونے کی
کوشش کرنے والی خواتین میں زرخیزی کی بھی کمی ہو
سکتی ہے، اور حمل کے دوران سگریٹ نوشی کرنے سے
بچوں کا سائز بہت چھوٹا ہو سکتا ہے یا قبل از وقت پیدائش
ہو سکتی ہے۔



سگریٹ نوشی چھوڑنا آسان بنانے کے لیے تجاویز

9

اپنے آپ کو تیار کریں۔

سگریٹ نوشی چھوڑنے کی اپنی وجوہات کی فہرست بنائیں اور اسے اکثر پڑھیں۔ اپنی فہرست یہاں لکھیں:

1

اپنے نقطہ نظر کی منصوبہ بندی کریں۔

اگر ایک ہی وقت میں سب کچھ چھوڑنا بہت مشکل لگتا ہے، تو وقت کے ساتھ ساتھ استعمال کم کرنے کے لیے اہداف مقرر کریں۔ اگر آپ ابھی تیار ہیں، تو چھوڑنے کی تاریخ کا انتخاب

2

کریں جو آپ کے لیے کارآمد ہو اور آپ کو تیاری کے لیے وقت فراہم کرے۔ پہلے ہی اپنی ایش ٹرے، لائٹ اور سگریٹ سے چھٹکارا حاصل کریں۔ آپ کے خیال میں کون سا نقطہ نظر آپ کے لیے بہترین کام کرے گا؟

اپنے گھر اور کار کو سگریٹ نوشی سے پاک رکھیں۔

یہ دوسروں کے لیے صحت مند ہے اور سگریٹ نوشی کے خلاف مزاحمت کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔

تعاون اور حوصلہ افزائی حاصل کریں۔

اپنے خاندان، دوستوں اور ساتھی کارکنوں کو بتائیں کہ آپ سگریٹ نوشی چھوڑ رہے ہیں اور ان سے مدد طلب کریں۔

لت چھڑانے والے کوچ سے بات کرنے کے لیے آپ نیو یارک اسٹیٹ اسموگرز کی کوئٹ لائن کو 866-697-8487 پر بھی کال کر سکتے ہیں۔

3

4

5

ادویات کے استعمال پر غور کریں۔

نیکوٹین پیچ، گم، لوزینج، ناک کے اسپرے یا انہیلر،

اور ادویات جیسے Zyban (بیوپروپین) اور Chantix

(ویرینیک لائن) خواہشات کو بہت کم کرتے ہیں اور آپ کی

کامیابی کے امکانات کو دوگنا کر دیتے ہیں۔ سگریٹ کے علاج

کی کون سی دوائیں آپ آزمانے میں دلچسپی رکھتے ہیں؟

6

غور کریں کہ آپ کی خواہشات کو کونسی چیز متحرک کرتی ہے۔

شراب، کافی، تناؤ اور سگریٹ نوشی کرنے والے دوسروں

کے ساتھ رہنا، یہ سب عوامل خواہشات کو متحرک کر سکتے

ہیں۔ غور کریں کہ آپ کو سگریٹ نوشی کی خواہش کس وجہ

سے ہوتی ہے۔

ایک اہم محرک یہاں تحریر کریں:

اس محرک کا نظم کرنے یا اس سے بچنے کے لیے آپ اپنے روزمرہ کے معمولات میں کیا تبدیلی لا سکتے ہیں؟ اپنا منصوبہ یہاں لکھیں:

7 لت چھوڑنے والا دوست تلاش کریں۔

کسی دوست سے یا سگریٹ نوشی چھوڑنے والے کسی اور شخص سے کہیں کہ وہ آپ کے ساتھ یہ لت چھوڑ دے، یا کسی ایسے شخص کو تلاش کریں جو پہلے ہی سگریٹ چھوڑ چکا ہو جس سے آپ تعاون کے لیے بات کر سکیں۔

8 نمٹنے میں اپنی مدد کریں۔

تناؤ کو دور کرنے اور اپنے مزاج اور صحت کو بہتر بنانے کے لیے کچھ جسمانی سرگرمی کرنے کی کوشش کریں۔

تیز چہل قدمی اکثر کام کرتی ہے۔ آپ گہری سانس لینے کی
یا مراقبہ کرنے کی بھی کوشش کر سکتے ہیں۔ آپ کونسی
دوسری سرگرمیاں انجام دے سکتے ہیں؟

اپنے ذہن کو تمباکو نوشی سے دور رکھیں۔

اپنے آپ کو ایک آسان کام میں مشغول کریں۔ صحت بخش
ناشتہ کھائیں، چیونگ گم چبائیں یا پانی پیئیں۔ بلاک کے ارد
گرد چہل قدمی کریں۔ کسی دوست کو کال کریں۔ جب آپ کی
سگریٹ کی خواہش ہو تو آپ اپنی توجہ کو منتشر کرنے کے
لیے کیا کر سکتے ہیں؟

اپنے مقاصد کو پورا کرنے کی کوشش کرتے رہیں

زیادہ تر لوگ کامیاب ہونے سے پہلے اسے چھوڑنے کے لیے متعدد کوششیں کرتے ہیں۔ اگر آپ دوبارہ سگریٹ نوشی شروع کرتے ہیں، تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ ناکام نہیں ہوئے ہیں۔

جو محرکات آپ کے اندر سگریٹ نوشی

کی خواہش جگاتے ہیں اس کے بارے

میں اور ان سے نمٹنے کے طریقے

کے بارے میں آپ جان چکے ہیں۔

اگلی بار جب آپ سگریٹ نوشی

چھوڑیں گے تو یہ زیادہ آسان

اور زیادہ نتیجہ خیز ہوگا۔

اگر آپ سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے تیار نہیں ہیں، تب بھی

دوائیں نیکوٹین کی واپسی کی علامات

اور خواہشات کو ایسے حالات میں

روک سکتی ہیں جہاں سگریٹ نوشی

کی اجازت نہیں ہے یا اگر آپ اسے

کم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے

بات کریں۔



الیکٹرانک سگریٹ (ای سگریٹ) کے بارے میں کیا خیال ہے؟ ای سگریٹ کو امریکی فوڈ اینڈ ڈرگ

ایڈمنسٹریشن (Food and Drug Administration, FDA)

کی طرف سے منظوری حاصل نہیں ہے، ایسا

اس لیے ہے تاکہ لوگوں کو سگریٹ نوشی چھوڑنے

میں مدد ملے۔ اگر آپ ای سگریٹ استعمال کرتے ہیں

اور اسے چھوڑنا چاہتے ہیں تو اپنے نگہداشت صحت

فراہم کنندہ سے بات کریں، یا یہاں دیے گئے وسائل

استعمال کریں۔ ای سگریٹ کے بارے میں مزید معلومات

کے لیے، nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور "e-cigarettes" (ای سگریٹس) تلاش کریں۔

وسائل

- ان دواؤں اور حکمت عملیوں کے بارے میں مزید جاننے کے لیے جو آپ کو نکوٹین کی واپسی سے نمٹنے میں مدد دیں گی، nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور "nicotine withdrawal" (نکوٹین چھوڑنا) تلاش کریں یا اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔ صحت بیمہ کے زیادہ تر منصوبے، بشمول Medicaid، آپ کی مدد کے لیے خدمات کا احاطہ کرتے ہیں۔
- لت چھڑانے والے کوچ سے بات کرنے کے لیے، nysmokefree.com پر نیو یارک اسٹیٹ اسموکرز کی کوئٹ لائن ملاحظہ کریں یا 866-697-8487 پر کال کریں۔ زیادہ تر بالغ افراد نیکوٹین ادویات، جیسے patches (پیچرز) اور lozenges (لوزینجز) کی مفت اسٹارٹر کٹ کے لیے اہل ہوں گے۔
 - اگر آپ کی ترجیحی زبان چینی (800-838-8917)، کورین (800-556-5564) یا ویتنامی (800-778-8440) ہے تو، پیر تا جمعہ، صبح 10 بجے سے آدھی رات تک، ایشین اسموکرز کوئٹ لائن کو کال کریں یا asiansmokersquitline.org ملاحظہ کریں۔
- اپنے آس پاس بغیر قیمت یا کم لاگت والے سگریٹ نوشی اور ویپنگ کے علاج کے پروگرامز تلاش کریں۔ nyc.gov/health/map ملاحظہ کریں۔

كوشش كرنے كے لیے كبھی تاخیر نہیں ہوتی۔

جو وسائل آپ كی مدد كر سكتے ہیں ان
كے بارے میں مزید معلومات كے لیے،
nyc.gov/nycquits ملاحظہ کریں،
نیچے دیا گیا QR كوڈ اسكین کریں یا **311**
پر كال کریں۔



NYC[™]
Health