

কুইজের উত্তরপত্র

যেখানে আমার সবচেয়ে বেশি গোল দাগ আছে	তামাক নিয়ে কথা বলার প্রস্তুতি	প্রতিক্রিয়া
1	প্রস্তুত নই/ আগ্রহী নই	<ul style="list-style-type: none"> আপনার উত্তরের উপর ভিত্তি করে, এই মুহুর্তে আপনি আপনার তামাক বা ভেপ ব্যবহার নিয়ে কথা বলতে আগ্রহী বা প্রস্তুত নন। এটি নিয়ে অগ্রসর হবেন কিনা তা কেবলমাত্র আপনিই সিদ্ধান্ত নিতে পারেন! যদি আপনি আপনার তামাক ব্যবহার বা ভেপ করার পরিবর্তন আনতে চান, তাহলে আপনার বিকল্পসমূহ সম্পর্কে আরো তথ্য পেতে একজন কাউন্সেলর বা স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। পরিবর্তন হতে পারে একটি যৌথ উদ্যোগ, এবং এই প্রক্রিয়াটি জুড়ে আপনাকে সাহায্য করতে অনেক উপায় রয়েছে। ইত্যবসরে, যে সব জায়গায় বা পরিস্থিতিতে তামাক ব্যবহারের অনুমতি নেই, যেমন সাবওয়ে, আপনার এপার্টমেন্ট (ধূমপান-মুক্ত আবাসনে), আপনি যেখানে কাজ করেন বা যখন আপনি পাবলিক স্থানসমূহে আনন্দে সময় কাটাচ্ছেন তখন সেখানে স্বস্থিতে থাকতে NRT ব্যবহার করতে পারেন।
2	এ ব্যাপারে চিন্তা করছি	<ul style="list-style-type: none"> আপনার উত্তরের উপর ভিত্তি করে, আপনি আপনার তামাক ব্যবহার নিয়ে চিন্তা করেছেন এবং হয়তো বুঝতে পেরেছেন যে এটি কীভাবে আপনাকে প্রভাবিত করছে। এর অর্থ এই নয় যে আপনি কোনো কিছু ভিন্নভাবে করতে প্রস্তুত, কিন্তু এটি বোঝায় যে আপনি তামাক ব্যবহারের ক্ষতিসমূহ সম্পর্কে জানেন এবং হয়তো এগুলি নিয়ে কিছু উদ্বেগ বোধ করেছেন। আপনি একা নন! তামাক ব্যবহার করেন এমন অনেক মানুষ এটি কীভাবে তাদের স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে তা নিয়ে উদ্বেগ, এমনকি তারা এটি নিয়ে কিছু করতে প্রস্তুত না থাকলেও বা কোথা থেকে শুরু করবেন তা না জানলেও। একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী, কাউন্সেলর বা বন্ধুর সাথে কথা বললে তা আপনার তামাক ব্যবহার সম্পর্কিত লক্ষ্যসমূহ সুনির্দিষ্ট করতে সাহায্য করতে পারে। এমনকি এটি নিয়ে সম্প্রতি কথা বলে থাকলেও, এর প্রসঙ্গ তুলতে ভয় পাবেন না। আপনি যেন নিকোটিন ত্যাগ-সম্পর্কিত অস্বস্তি থেকে মুক্ত হয়ে জীবন কাটাতে পারেন সে জন্য তামাক বা ভেপ ব্যবহার অনুমোদিত নয় এমন জায়গা বা পরিস্থিতিতে স্বস্থিতে থাকতে NRT ব্যবহার সম্পর্কে জিজ্ঞেস করুন।
3	এর জন্য প্রস্তুতি নিচ্ছি	<ul style="list-style-type: none"> আপনার উত্তরের উপর ভিত্তি করে, আপনি তামাক ব্যবহারের বিপদসমূহ সম্পর্কে সচেতন এবং উপায়সমূহ সম্পর্কে জানতে চান। আপনি হয়তো ইতোমধ্যেই নিজের জন্য কিছু লক্ষ্য স্থির করেছেন অথবা এমনকি প্রতিদিন তামাক আগের চেয়ে কম ব্যবহার করা নিয়েও পরীক্ষা করেছেন। যদি ইতোমধ্যেই তা না করে থাকেন, তাহলে তামাক বা ভেপ ব্যবহারের যে কোনো চাহিদা নিয়ন্ত্রণ বা ত্যাগ-সম্পর্কিত অস্বস্তি মোকাবেলা করার প্রক্রিয়াকে সহজতর করার জন্য NRT সহ বিভিন্ন ওষুধ নিয়ে একজন কাউন্সেলর বা স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বললে উপকার হতে পারে। বেশিরভাগ স্বাস্থ্য বিমা প্ল্যানই কিছু না কিছু তামাক চিকিৎসা ওষুধ কভার করে। মেডিকেইড কভার করে NRT, ভ্যারেনিক্লিন বা ব্রোপামিড SR এর অপরিমিত কোর্স। আপনার পরিকল্পনাসমূহ সম্পর্কে সহকর্মী, বন্ধু এবং প্রিয়জনদের সাথে কথা বলুন যাতে তারা আপনাকে এই সময়ে উৎসাহ ও সহায়তা দিতে পারে।
4	পদক্ষেপ নিচ্ছি	<ul style="list-style-type: none"> আপনার উত্তরের উপর ভিত্তি করে, আপনি ইতোমধ্যেই আপনার তামাক ব্যবহার পরিবর্তনের পথে চলতে শুরু করেছেন এবং ব্যবহার কমানো বা থামানোর জন্য পদক্ষেপ নিচ্ছেন। আপনার নেওয়া পদক্ষেপগুলির জন্য অভিনন্দন! আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী, কাউন্সেলর এবং সহায়তা নেটওয়ার্কের সাথে কাজ করে আপনার লক্ষ্যগুলি অর্জন করার জন্য সহায়তা পাওয়ার এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ সময়। যদি আপনি কোনো বাধার সম্মুখীন হন, তাহলে আপনি কেন এই পথটি শুরু করেছেন তা আবার দেখুন এবং আরো সাহায্যের আবেদন জানান। আপনার পছন্দের NRT-এর যে কোনও ধরণ কাছে রাখুন যাতে আপনি এমন জায়গায় বা পরিস্থিতিতে স্বস্থিতে থাকতে পারেন যেখানে তামাক বা ভেপ ব্যবহার অনুমোদিত নয়।
5	পরিবর্তন জারী রাখছি	<ul style="list-style-type: none"> আপনার তামাক ব্যবহারে পরিবর্তন আনা হচ্ছে আপনার সম্পূর্ণ স্বাস্থ্যের উন্নয়নে আপনি করতে পারেন এমন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলির একটি। আপনার উত্তরের উপর ভিত্তি করে, আপনি আপনার পথে অনেক এগিয়ে গেছেন। এই পরিবর্তন করার জন্য আপনার কারণ যাই হোক না কেন, আপনি আপনার লক্ষ্য বজায় রেখেছেন। আপনার সহায়তা সিস্টেম ব্যবহার করা চালিয়ে যান এবং যখনই মনে হবে যে আপনি অতিরিক্ত সহায়তা বা উৎসাহ থেকে উপকৃত হতে পারেন তখনই যোগাযোগ করুন। যতক্ষণ ওষুধ সহায়তার জন্য প্রয়োজন ততক্ষণ আপনি নিরাপদে NRT ব্যবহার করতে পারেন।

কুইজ: তামাকের সাথে আপনার সম্পর্কটি কেমন?

NYC Health



কুইজ:

তামাকের সাথে আপনার সম্পর্কটি কেমন?

কোনো পরিবর্তন আনতে আপনি কতটা প্রস্তুত তা জানুন।

NYC Health
Bengali

কুইজ:

তামাকের সাথে আপনার সম্পর্কটি কেমন?

আপনি যে তামাক বা ভেপিং পণ্যই ব্যবহার করুন এবং যত ঘন ঘনই ব্যবহার করুন না কেন, সম্ভাবনা আছে যে এগুলি কীভাবে আপনার জীবনের পরিকল্পনা ও লক্ষ্যসমূহের সাথে খাপ খায় তা নিয়ে আপনি ভেবেছেন। তামাককে আপনি কীভাবে দেখেন এবং আপনি যে কোনো পরিবর্তন আনতে কতটা প্রস্তুত তা সম্পর্কে আরো জানতে এই কুইজটি নিন।

নির্দেশাবলী: প্রতি সারির লেখাগুলি পড়ুন এবং যে উক্তিটি আপনার উত্তরের সাথে সবচেয়ে বেশি মেলে তার নিচের বৃত্তটি ভরাট করুন। কুইজের শেষে, দেখুন যে কোন কলামে সবচেয়ে বেশি বৃত্ত ভরাট করা হয়েছে।

	1	2	3	4	5
স্বাস্থ্যের উপর তামাকের প্রভাব সম্পর্কে আপনি কী জানেন?	আমার কোনো প্রভাবের কথা মনে পড়ছে না।	এর ফলে ক্যান্সার হয়।	এটি ক্যান্সার এবং অন্য অনেক দীর্ঘমেয়াদী রোগের কারণ।	এটি আমার স্বাস্থ্য, আমার অর্থনৈতিক অবস্থা এবং আমার চাকরী খোঁজার সক্ষমতার জন্য খারাপ, এবং পরোক্ষভাবে অন্যদের ক্ষতি করতে পারে।	তামাক সম্পর্কে ভাল কিছুই নেই।
তামাক ব্যবহারের স্বাস্থ্যগত প্রভাবসমূহ সম্পর্কে আপনি কত ঘন ঘন ভাবেন?	বিগত বছরে, এটি কীভাবে আমার স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে তা নিয়ে আমি ভাবিনি।	এটি কীভাবে আমার স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে তা নিয়ে আমি খুব কমই ভাবি।	এটি কীভাবে আমার স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে তা নিয়ে আমি মাঝে মাঝে ভাবি, হয়তো মাসে একবার।	এটি কীভাবে আমার স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে তা নিয়ে আমি প্রতি সপ্তাহেই ভাবি।	এটি কীভাবে আমার স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে তা নিয়ে আমি প্রতিদিনই ভাবি।
আপনি যখন তামাকবিহীন জীবনের কথা কল্পনা করেন, আপনার কেমন বোধ হয়?	যখন আমি তামাকবিহীন জীবনের কথা ভাবি, আমার মন খারাপ হয়।	যখন আমি তামাকবিহীন জীবনের কথা ভাবি, আমার মনে হয় এতে অসুবিধা হবে না।	যখন আমি তামাকবিহীন জীবনের কথা ভাবি, তখন সেই পরিবর্তনটি কীভাবে করতে হবে তা নিয়ে চিন্তা করি।	যখন আমি তামাকবিহীন জীবনের কথা ভাবি, তখন সেই পরিবর্তনটি দ্রুত করার জন্য নিজেকে প্রস্তুত মনে হয়।	আমি তামাক ছাড়া জীবন চাই।
আপনার তামাক ব্যবহার পরিবর্তনের জন্য আপনি এখন কী করছেন?	আমি এটা পছন্দ করি এবং মনে করি না যে পরিবর্তনের দরকার আছে।	আমার কিছুটা উদ্বিগ্ন আছে, তবে কোনো পরিবর্তনের জন্য প্রস্তুত নই।	আমি আমার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলেছি, এবং এটি মোকাবেলার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে আমরা কাজ করছি।	আমি আমার সেবা প্রদানকারীর সাথে কাজ করছি এবং তামাক চিকিৎসা ওষুধ, যেমন নিকোটিন প্রতিস্থাপন থেরাপি (nicoyinr replacement therapy, NRT) ব্যবহার করে দেখছি।	আমি স্বস্তিতে এবং তামাক-মুক্ত থাকার জন্য NRT এবং অন্যান্য ওষুধ ব্যবহার করি।
আপনি শেষবার কবে তামাক ছাড়ার চেষ্টা করেছেন?	আমি বিগত বছরে তামাক ছেড়ে দেওয়ার কথা ভাবিনি বা চেষ্টা করিনি।	আমি কমানো বা ছেড়ে দেওয়ার কথা ভেবেছি, কিন্তু চেষ্টা করিনি।	আমি এই বছর কমানোর চেষ্টা করেছি, কিন্তু একই পরিমাণে ধূমপান করছি।	আমি কমিয়ে দিয়েছি এবং এক বছর আগে যা ধূমপান করতাম তার চেয়ে কম করছি।	আমি বিগত বছরে কমপক্ষে এক দিন বা তার বেশি সময় বন্ধ রেখেছি।
আপনি যখন ধূমপান বা তামাক ব্যবহার করতে পারেন না তখন কী করেন?	আমি তামাক ব্যবহার করতে পারব না এমন পরিস্থিতি এড়িয়ে চলি।	আমি মাঝে মাঝে তামাক ব্যবহার করতে পারব না এমন পরিস্থিতি এড়িয়ে চলি।	আমি তামাক ব্যবহার করতে পারব না এমন পরিস্থিতিতে টিকে থাকতে পারি।	আমি জানি যে ধূমপান-মুক্ত পরিবেশে কীভাবে স্বস্তিতে থাকতে হবে।	আমি সে সব জায়গা খুঁজে বের করি যেগুলি ধূমপান মুক্ত।
আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী যখন তামাকের প্রসঙ্গ তোলেন তখন আপনি কী প্রতিক্রিয়া দেখান?	যদি একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী আমার তামাক ব্যবহার সম্পর্কে জানতে চান, আমি বলি যে আমি এ ব্যাপারে কথা বলতে আগ্রহী নই।	যদি একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী আমার তামাক ব্যবহার সম্পর্কে জানতে চান, আমি বলি যে আমি একটি পরিবর্তন আনার ব্যাপারে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত।	যদি একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী আমার তামাক ব্যবহার সম্পর্কে জানতে চান, আমার এ ব্যাপারে কথা বলতে আপত্তি নেই।	যদি একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী প্রস্তাব দেন, তাহলে আমি কাউন্সেলিং এবং তামাক চিকিৎসা ওষুধসমূহের (যেমন NRT) ব্যাপারে আগ্রহী।	আমি আমার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কাজ করেছি এবং একটি ধূমপান-ত্যাগের প্ল্যান আছে বা ইতোমধ্যেই ওষুধ ব্যবহার করছি, যেমন NRT, ভ্যারেনিক্লইন (Chantix) বা ব্লুপ্রোপিয়ন SR (Zyban বা Wellbutrin)।
সর্বমোট (প্রতিটি কলামের যোগফল)					