

די מיינונג פון מיינע ענטפערס

אונזער עצה	גרייטקייט צו רעדן איבער טאבאקא	איך האב די מערסטע אנגעפילטע קרייזן אין
<ul style="list-style-type: none"> • באזירט אויף אייערע ענטפערס, זענט איר נישט גרייט אדער אינטערעסירט אויפן מאמענט צו טוישן אייער באנוץ מיט טאבאקא אדער וועיפ. איר זענט דער איינציגסטער מענטש וואס קען מאכן די באשלוס אויב איר זאלט עס אדרעסירן! • אויב איר טראכט איבערן מאכן א טויש מיט אייער טאבאקא באנוץ אדער וועיפונג, דאן ווענדט זיך צו א קאונסעלאר אדער העלט קעיר פראפעסיאנאל צו באקומען אינפארמאציע איבער אייערע אפציעס. א טויש מוז נישט געטוהן ווערן אליין, און עס זענען דא פילע אפציעס אייך צו באגלייטן אריבער דעם פראצעדור. • דערווייל קענט איר פרובירן NRT צו בלייבן באקוועם אין פלעצער אדער מצבים וואו טאבאקא באנוץ איז נישט ערלויבט, ווי אויף די סאָבוועי, אין אייער אפארטמענט (אין רויך-פרייע האוזינג), ביי אייער ארבעטספלאץ אדער ווען איר פארברענגט אין עפנטליכע ערטער. 	נישט גרייט/ נישט אינטערעסירט	1
<ul style="list-style-type: none"> • באזירט אויף אייערע ענטפערס, האט איר אוועקגעגעבן אביסל מחשבה איבער אייער טאבאקא באנוץ און איר זענט מעגליך באקאנט מיט די ווירקונגען וואס דאס האט אויף אייך. דאס מיינט נישט אז איר זענט גרייט צו טוהן עפעס אנדערש, אבער עס מיינט יא אז איר ווייסט איבער די שאדנס פון טאבאקא באנוץ און אז איר האט עטוואסע זארגן איבער זיי. • איר זענט נישט אליין! אסאך מענטשן וואס נוצן טאבאקא פראדוקטן זענען באזארגט איבער וויאזוי עס ווירקט אויף זייער געזונטהייט, אפילו אויב זיי זענען נישט גרייט צו טוהן עפעס דעריבער אדער אויב זיי ווייסן נישט וואו אנצוהויבן. • רעדן מיט א העלט קעיר פראפעסיאנאל, א קאונסעלאר אדער א פריינד קען אייך מעגליך העלפן אויסקלארן אייערע ציהלן ארום טאבאקא באנוץ. האט נישט מורא ארויפצוברענגען די נושא, אפילו אויב איר האט גערעדט דעריבער בלויז לעצטנס. • פרגעט איבערן נוצן NRT צו בלייבן באקוועם אין פלעצער און מצבים וואו טאבאקא אדער וועיפ איז נישט ערלויבט כדי איר זאלט קענען לעבן אייער לעבן אן די אומבאקוועמליכקייט וואס איר פילט ווען אייער קערפער באקומט נישט די ניקאטין צו וואס עס איז צוגעוואוינט. 	טראכטנדיג דעריבער	2
<ul style="list-style-type: none"> • באזירט אויף אייערע ענטפערס, זענט איר באקאנט מיט די סכנות פון טאבאקא באנוץ און איר זענט אפן צו אפציעס. איר האט שוין מעגליך אנגעהויבן אוועקשטעלן עטליכע ציהלן פאר זיך אדער פרובירט איר שוין אויס צו נוצן ווייניגער טאבאקא יעדן טאג. • אויב האט איר דאס נאכנישט געטוהן, קען דאס זיין ביייהילפיג צו רעדן מיט א קאונסעלאר אדער העלט קעיר פראפעסיאנאל איבער מעדיצינען וואס קענען מאכן דעם פראצעדור גרינגער פאר אייך, אריינרעכענענדיג NRT, זיך צו באגיין מיט די אומבאקוועמליכקייט וואס איר פילט ווען די קערפער באקומט נישט די מאס ניקאטין צו וואס עס איז צוגעוואוינט אדער צו אפשטיילן א דראג צו נוצן טאבאקא אדער וועיפ. • רוב העלט אינשורענס פלענער דעקן טייל טאבאקא באהאנדלונג מעדיצינען. Medicaid דעקט אומבאגערניצטע פראוואון מיטן נוצן NRT, ווערעניקלין אדער ביופראָפּיאן SR. • נעמט אין באטראכט צו רעדן מיט קאלעגן, פריינט און באלויבטע איבער אייערע פלענער כדי זיי זאלן אייך קענען ערמוטיגן און שטיצן לענגאויס די וועג. 	זיך גרייטנדיג דערפאר	3
<ul style="list-style-type: none"> • באזירט אויף אייערע ענטפערס, זענט איר שוין אויפן וועג צו טוישן אייער טאבאקא באנוץ און איר נעמט אונטער שריט צו נוצן ווייניגער אדער גענצליך אויפהערן. קלוג זענט איר אז איר האט שוין אונטערגענומען שריט! • יעצט איז א וויכטיגע צייט צו באקומען שטיצע צו אנקומען צו אייערע ציהלן דורכן ארבעטן מיט אייער דאקטאר, קאונסעלאר און שטיצע געטווארק. • אויב איר פאלט אמאל צוריק, דערמאנט אייך פארוואס איר זענט ארויס אויף די וועג פון אנהויב און בעט מער הילף. האלט מיט זיך סיי וועלכע סארטן NRT וואס איר גלייכט צו נוצן ביים האנט כדי איר זאלט קענען בלייבן באקוועם אין פלעצער אדער מצבים וואו באנוץ מיט טאבאקא אדער וועיפ איז נישט ערלויבט. 	אונטערנעמנדיג שריט	4
<ul style="list-style-type: none"> • טוישן אייער טאבאקא באנוץ איז איינס פון די וויכטיגסטע זאכן וואס איר קענט טוהן צו פארבעסערן אייער אלגעמיינע געזונטהייט. באזירט אויף אייערע ענטפערס, זענט איר שוין טיף אונטערוועגנס. • אפגעזעהן וואס די סיבות זענען פארן מאכן די טויש, האט איר זיך געהאלטן צו אייערע ציהלן. זעצט פאר זיך צו באנוצן מיט אייער סיסטעם פון שטיצע און ווענדט זיך פאר הילף ווען אימער איר טראכט אז איר וואלט געקענט בענעפיטירן פון נאך הילף אדער ערמוטיגונג. • איר קענט זיכערערהייט נוצן NRT אזוי לאנג וואס איר דארפט עס אלס א מעדיצין שטיצע. 	אנהאלטנדיג די טויש	5

פארהערט זיך:

וויאזוי זענען אייערע
באציאונגען מיט
טאבאקא?

געפונט אויס ווי גרייט איר
זענט צו מאכן סיי וועלכע
טויש.



פארהערט זיך:

וויאזוי זענען אייערע באציאונגען מיט טאבאקא?

אנווייזונגען: לייענט אריבער א גאנצע שורה און פילט אריין די קרייז אונטער די באהויפטונג וואס איז די נאענסטע צו אייער ענטפער. ביי די ענדע פון די פראגן, קוקט אונטער וועלכע נומער עס זענען דא די מערסטע אריינגעפילטע קרייזן.

נישט קיין חילוק וועלכע טאבאקא אדער וועיפינג פראדוקטן איר נוצט און ווי אפט איר נוצט זיי, האט איר שוין מן הסתם אמאל געטראכט איבער וויאזוי דאס שטימט מיט די פלענער און ציהלן וואס איר האט פאר אייער לעבן. פרעגט זיך די פראגן צו לערנען מער איבער וויאזוי איר קוקט אן טאבאקא און ווי גרייט איר זענט צו מאכן סיי וועלכע טויש.

5	4	3	2	1	
עס איז נישטא קיין שום פאזיטיווע זאך מיט טאבאקא.	עס איז שלעכט פאר מיין געזונטהייט, מיין בערזל און מיין מעגליכקייט צו טרעפן א דזשאב, און עס קען שעדיגן אנדערע וואס ווערן אויסגעשטעלט צו צווייט-האנטיגע רויכער.	עס פאראורזאכט קענסער און פילע אנדערע כראנישע קראנקהייטן.	עס פאראורזאכט קענסער.	איר קען נישט טראכטן פון קיין שום קאנסעקווענצן.	וואס ווייט איר איבער וויאזוי טאבאקא איז משפיע אויף די געזונטהייט?
איר טראכט איבער וויאזוי עס איז משפיע אויף מיין געזונטהייט יעדן טאג.	איר טראכט איבער וויאזוי עס איז משפיע אויף מיין געזונטהייט וועכענטליך.	איר טראכט צומאל איבער וויאזוי עס איז משפיע אויף מיין געזונטהייט, אפשר איינמאל א חודש.	איר טראכט נאר איבער וויאזוי עס איז משפיע אויף מיין געזונטהייט אמאל אין א לענגערע צייט.	אין לויף פון די פארגאנגענע יאר, האב איר נישט געטראכט איבער וויאזוי עס איז משפיע אויף מיין געזונטהייט.	ווי אפט טראכט איר איבער די געזונטהייט ווירקונגען פון נוצן טאבאקא?
איר וואלט ענדערש געוואלט האבן א לעבן אן טאבאקא.	ווען איר שטעל זיך פאר וויאזוי עס וואלט געווען צו לעבן אן טאבאקא, פיל איר גרייט צו מאכן די טויש בקרוב.	ווען איר שטעל זיך פאר וויאזוי עס וואלט געווען צו לעבן אן טאבאקא, טראכט איר איבער וויאזוי צו מאכן די טויש.	ווען איר שטעל זיך פאר וויאזוי עס וואלט געווען צו לעבן אן טאבאקא, טראכט איר אז עס וואלט געקענט זיין אין ארדענונג.	ווען איר שטעל זיך פאר וויאזוי עס וואלט געווען צו לעבן אן טאבאקא, פילט זיך עס אומבאקוועם.	ווען איר שטעלט זיך פאר וויאזוי עס וואלט געווען צו לעבן אן טאבאקא, וויאזוי מאכט עס אייך פילן?
איר נוצן NRT אדער אנדערע מעדיצינען צו בלייבן באקוועם און פריי פון טאבאקא.	איר ארבעט מיט מיין דאקטאר און איר פרובירן אויס טאבאקא באהאנדלונג מעדיצינען, ווי ניקאטין ערזאץ טעראפיע (nicotine replacement therapy, NRT).	איר האב גערעדט מיט מיין דאקטאר, און מיר ארבעטן אויף א פלאן עס צו אדרעסירן.	איר האב אביסל זארגן, אבער איר בין נישט גרייט צו מאכן א טויש.	איר גלייך עס און איר טראכט נישט אז איר דארף זיך טוישן.	וואס טוט איר יעצט צו טוישן אייער טאבאקא באנוץ?
איר האב אויפגעהערט פאר א טאג אדער מער צום ווייניגסטנס איינמאל דורכאויס די פארגאנגענע יאר.	איר האב אנגעהויבן נוצן ווייניגער און איר רויכער ווייניגער פון וויפיל איר האב גערויכערט א יאר צוריק.	איר האב פרובירט צו נוצן ווייניגער דאס יאר, אבער איר רויכער נאך אלץ די זעלבע מאס.	איר האב געטראכט פון נוצן ווייניגער אדער אינגאנצן אויפהערן, אבער איר האב נישט פרובירט.	איר האב נישט געטראכט איבער דעם אדער פרובירט צו אויפהערן אין די פארגאנגענע יאר.	ווען איז געווען די לעצטע מאל ווען איר האט פרובירט צו אויפהערן נוצן טאבאקא?
איר זוך דווקא פלעצער וואס זענען פריי פון רויכער.	איר ווייט וויאזוי צו בלייבן באקוועם אין פלעצער וואס זענען פריי פון רויכער.	איר קען איבערלעבן צו זיין אין א פלאץ אדער מצב וואו איר קען נישט נוצן טאבאקא.	צומאל מייד איר אויס מצבים וואו איר קען נישט נוצן טאבאקא.	איר מייד אויס מצבים וואו איר קען נישט נוצן טאבאקא.	וואס טוט איר ווען איר קענט נישט רויכערן אדער נוצן טאבאקא?
איר האב געארבעט מיט מיין דאקטאר, און איר האב א פלאן צו אויפהערן נוצן טאבאקא אדער נוצן איר שוין מעדיצינען ווי NRT, ווערעניקליין (Chantix) אדער בינפראָפּיאַן (Zyban) אדער Wellbutrin SR.	אויב א דאקטאר פרעגט איבער מיין טאבאקא באנוץ, בין איר אפן פאר קאנסעלינג און טאבאקא באהאנדלונג מעדיצינען (ווי NRT).	אויב א דאקטאר פרעגט איבער מיין טאבאקא באנוץ, בין איר אפן צו רעדן איבער דעם.	אויב א דאקטאר פרעגט איבער מיין טאבאקא באנוץ, זאג איר זיי אז איר בין באזארגט איבערן מאכן א טויש.	אויב א דאקטאר פרעגט איבער מיין טאבאקא באנוץ, זאג איר זיי אז איר בין נישט אינטערעסירט צו רעדן איבער דעם.	וויאזוי רעאגירט איר ווען אייער דאקטאר ברענגט ארויף די נושא פון טאבאקא?
					סך הכל (צאל אריינגעפילטע קרייזן אונטער יעדע נומער)