

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ **ਤੇਜ਼ੀ** ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?
ਅੱਜ ਹੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡੋ।

ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਬੰਦ ਕਰਾਂ?

- ਅਜਿਹੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇ।
- ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ) ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ। (ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ ਵਿਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਪੈਚ, ਗਮ, ਲੌਜ਼ੇਜ਼, ਇਨਹੇਲਰ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਲਈ ਸਪਰੇਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।)
- ਬੀਹੇਵਰੀਅਲ ਕੌਂਸਲਿੰਗ। ਖੋਜਾਂ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ ਅਤੇ ਬੀਹੇਵਰੀਅਲ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਇਕੱਠੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਕੇ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਵਾਉ। ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਅਡਜਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- ਮੁਫਤ ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ ਲੈਣ ਲਈ [ਬੀ ਸੀ ਸਮੋਕਿੰਗ ਸੀਸੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੋ।
- ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫਤ ਬੀਹੇਵਰੀਅਲ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਿਖਿਆ ਲੈਣ ਲਈ [ਬੀ ਸੀ ਸਮੋਕਿੰਗ ਸੀਸੇਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕ*](#) (cessationclinic@vch.ca) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਫੋਨ (1-877-455-2233) ਰਾਹੀਂ, ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫਤ ਬੀਹੇਵਰੀਅਲ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਮਦਦ ਲਈ (quitnow.ca) [ਕੁਇਟਨਾਓ*](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। [ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਸ਼ਨ](#) ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ talktobacco.ca 'ਤੇ ਜਾਂ 1-833-998-8255 ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਰਾਹੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮੁਫਤ ਮਦਦ [ਲਈ ਟਾਕ ਟੋਬਾਕੋ*](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

*ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਬੀ ਸੀ ਸਮੋਕਿੰਗ ਸੀਸੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮੁਫਤ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। gov.bc.ca/bcsmokingcessation 'ਤੇ ਜਾਉ।

- **ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?**
ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਬੀ ਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ (ਜਾਂ ਕੇਅਰਕਾਰਡ) ਹੈ।
- **ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ?**

ਚੋਣ 1: ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ

ਹਰ ਕਲੰਡਰ ਸਾਲ, ਇਹ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ ਦੇ 12 ਲਗਾਤਾਰ ਹਫਤੇ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਨਿਕੋਟੀਨ ਗਮ, ਲੌਜ਼ੇਜ਼ ਜਾਂ ਪੈਚ।

- ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਉ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਚੋਣ 2: ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਅੰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਕਵਰੇਜ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਬੁਪ੍ਰੋਪੀਆਨ (ਜ਼ਾਇਬਾਨ) ਜਾਂ ਵੈਰੇਨੋਕਲੀਨ (ਜਨੈਰਿਕਸ)।

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ: 604-683-7151

ਬਾਕੀ ਬੀ ਸੀ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1-800-663-7100

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ 7,000 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕੈਮੀਕਲ ਸਾਹ ਨਾਲ ਔਦਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 70 ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਛੇਤੀ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਹਰ ਮਿੰਟ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

- ☑ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ) ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ।
- ☑ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਹਨ।
- ☑ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।
- ☑ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਘਟ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ☑ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਘਰ ਜਾ ਸਕੋ।

ਮੇਰੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਦੇ ਹੋ:

20 ਮਿੰਟ	ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟ ਕੇ ਉਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਖਰੀ ਸਿਗਰਟ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ।
8 ਘੰਟੇ	ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟ ਕੇ ਨੌਰਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਇਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਹੈ। ਇਹ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ।)
24 ਘੰਟੇ	ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2 ਹਫ਼ਤੇ - 3 ਮਹੀਨੇ	ਤੁਸੀਂ ਸੌਖ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਸਾਹ-ਰਾਹ (ਏਅਰਵੇਅਜ਼) ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
1 - 9 ਮਹੀਨੇ	ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਖੰਘ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
1 ਸਾਲ	ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਅੱਧਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਅਪਣਾਇਆ)

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਘੱਟ ਪੀਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਚੱਲਦੇ ਰਹੋ!

4 ਡੀਜ਼	ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ
<ul style="list-style-type: none"> ☑ ਦੇਰੀ ਕਰੋ ਤਲਬ ਅਕਸਰ 3 ਤੋਂ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟਰੇਂਡ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ☑ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਫੌਰਨ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੁਝ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ☑ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਾਉ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਿਜ਼ੀ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਰਨ ਜਾਣਾ, ਗੀਤ ਸੁਣਨਾ)। ☑ ਝੁੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ ਇਹ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚੋ। 	<ul style="list-style-type: none"> ☑ ਹਾਲਤ ਬਦਲੋ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ। ☑ ਹਾਂਪੱਖੀ ਸੋਚੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਆ ਗਏ ਹੋ। ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ☑ ਮਦਦ ਮੰਗੋ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ☑ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ।

(ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਨਟਾਰੀਓ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਅਪਣਾਇਆ)