

## ਤੰਬਾਕੂ ਬਾਰੇ ਤੱਥ

- ਸਾਰੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਤੋਂ ਤੀਹ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮੌਤਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਨਿਕੋਟਿਨ ਤੰਬਾਕੂ ਵਿਚਲਾ ਉਹ ਰਸਾਇਣ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਝੱਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਤਕ ਲਗਭਗ 1 ਮਿਲੀਅਨ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਹਨ।
- ਦੂਜੀ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਹੈਂਡ ਸਮੇਕ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ।

## ਕਿਉਂ ਛੱਡੀਏ?

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਆਦੀ ਲੱਗੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਪਸ ਸਧਾਰਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਬਦਬੋ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਤੇ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪੀਲੇ ਧੱਬੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਬਚਾਓਗੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਿਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿ-ਕਰਮੀਆਂ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਬਣੋਗੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਨੇਡਾ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੋਗੇ ਜੋ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

## ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਆਪਣੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ 4 ਡੀ (4 D's) ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ:

### ਦੇਰੀ ਕਰੋ (Delay)

ਤੰਬਾਕੂ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰੋ। ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਉਤੇਜਨਾ ਕੇਵਲ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਤਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

### ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (Deep Breathe)

ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।

### ਪੀਓ (Drink)

ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

### ਕਰੋ (Do)

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਤੋਂ ਭਟਕਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੋ।

ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਨਿਕੋਟਿਨ ਬਦਲਵਾਂ ਇਲਾਜ (ਐਨਆਰਟੀ)** ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ (ਚਿੰਤਾ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਸਿਰਦਰਦ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਕੋਟਿਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੁੱਗਣੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ** ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਛੁਡਾਉਣ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਵਜੋਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਨਆਰਟੀ ਜਾਂ ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਵਿਕ੍ਰੇਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਠੀਕ ਹਨ।

ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ AlbertaQuits ਮਦਦਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-866-710-QUIT (7848) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।