

# ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ

## Quitting smoking

### ਮੈਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਿਉਂ ਛੱਡਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਅਤੇ ਐਮਫੇਜ਼ੀਮਾ (emphysema) ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਸਿਗਰੇਟਾਂ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ
- ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣਨਾ
- ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪੂਰਣ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਚ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ
- ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਗੰਧ ਦੀ ਸੁਧਰੀ ਹੋਈ ਭਾਵਨਾ ਹੋਣਾ
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋਣਾ

ਇਸ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿੱਚ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਪਾਰਕ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰਸਮੀ ਜਾਂ ਰਵਾਇਤੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਉਪਯੋਗਾਂ ਨੂੰ ਵਪਾਰਕ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

### ਛੱਡਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੈ?

ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਵਧਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਨਾਲ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਅੱਧਾ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੱਡਣ ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਅੱਧਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 15 ਸਾਲ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਖਤਰਾ ਓਨਾ ਹੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜਿਸ ਨੇ ਕਦੇ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਤੀ।

### ਮੈਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ

ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਕਦਮ ਹਨ:

#### 1. ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਵੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

#### 2. ਆਪਣਾ ਛੱਡਣ ਦਾ ਦਿਨ ਚੁਣੋ

ਉਹ ਦਿਨ ਚੁਣੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਦਿਨ ਚੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਾ ਗੁਆਓ। ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੋਂ ਭਰਮਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕੋਈ ਉੱਤਮ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੁਣੇ ਛੱਡਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਚੁਣੋ।

#### 3. ਆਪਣੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਚੁਣੋ

ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (NRT), ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਚਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

#### 4. ਆਪਣਾ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਓ

ਛੱਡਣਾ ਉਦੋਂ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘੇਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਲ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਲਸਾ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਚ ਵਿੱਚੋਂ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂਘ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

#### 5. ਟ੍ਰਿਗਰਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ

ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਮੂਡ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ "ਟ੍ਰਿਗਰ" ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠੋਗੇ।

#### 6. ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ (withdrawal) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿਣ ਲਈ ਐਡਜਸਟ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ 'ਤੇ

ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਅਰਾਮ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ (mindfulness) ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। NRT ਜਾਂ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## 7. ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਾਓ

ਛੱਡਣਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਫਿਸਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਫਲ ਹੋ ਗਏ ਹੋ। ਫਿਸਲਣ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

## ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਛੱਡਣਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਇੱਕੋ ਦਮ ਛੱਡਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੋਰਨਾਂ ਦਿੱਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਉੱਚ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ:

- NRT, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਚ ਜਾਂ ਗਮ
- ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤਾਂਘਾਂ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ, ਭਾਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਫੋਨ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਚੈਟ ਰਾਹੀਂ

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛੱਡਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਕੋਚਿੰਗ ਜਾਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਛੱਡਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਂ ਤਾਂ NRT ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਹੈ।

ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸਭ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਇਹ ਇੱਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਮੇਲ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਲਈ ਤਾਂਘਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੀਬਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

NRT ਉਤਪਾਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਚ ਜਾਂ ਗਮ ਗੈਰ-ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਕੇ ਤਾਂਘਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਜੋ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਛੱਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਬਿਊਪ੍ਰੋਪੀਓਨ (ਜ਼ਾਈਬੈਨ®) (bupropion (Zyban®)) ਅਤੇ ਜੈਨਰਿਕ ਵੈਰੇਨਿਕਲਾਈਨ (varenicline) ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਤਾਂਘਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਨੁਸਖਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

## ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

### ਕਵਿਟ ਨਾਓ (QuitNow)

ਕਵਿਟ ਨਾਓ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੀਸੀ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਈ-ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਵਿਟ ਕੇਚ ਤੁਹਾਡੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਚਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਐੱਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਤੁਹਾਡੇ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫੀਚਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਐੱਨਲਾਈਨ ਕਵਿਟ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ
- ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ - 654321 'ਤੇ QUITNOW ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ
- [ਕਵਿਟ ਨਾਓ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਇੱਕ ਕਵਿਟ ਕੇਚ ਤੋਂ, ਫੋਨ ਜਾਂ ਲਾਈਵ ਚੈਟ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ- ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ 1-877-455-2233 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸੇ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਨਾ ਐੱਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ। [ਕਵਿਟ ਨਾਓ ਫੋਰਮ](#) 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਕਵਿਟ ਨਾਓ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

### ਟੌਕ ਟੋਬੈਕੋ (Talk Tobacco)

ਟੌਕ ਟੋਬੈਕੋ ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਫਰਸਟ ਨੋਸ਼ਨਜ਼, ਇਨੂਇਟ, ਮੈਟੀ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਇੰਡਿਜਨਸ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਵੇਪਿੰਗ ਅਤੇ ਵਪਾਰਕ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਕਵੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- 1-833-998-TALK (8255) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ 123456 'ਤੇ CHANGE ਟੈਕਸਟ ਕਰਕੇ ਕਵਿਟ ਕੇਚ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ [ਟੈੱਕ ਟੈਬੈਕੋ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਰਵਾਇਤੀ ਤੰਬਾਕੂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਵਪਾਰਕ ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [ਫੁਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ: ਰਿਸਪੈਕਟਿੰਗ ਟੈਬੈਕੋ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

### ਬੀਸੀ ਸਮੇਕਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਦ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਬੀਸੀ ਸਮੇਕਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (The PharmaCare BC Smoking Cessation Program) ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਯੋਗ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤਣਾ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਦੋ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਬਾਰਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- NRT ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਚ ਜਾਂ ਗਮ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

### ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਕਾਉਂਸਲਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਕੀ ਹੋਰ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਉਤਪਾਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਟੇ ਤੰਬਾਕੂ, ਸਿਗਾਰ, ਪਾਈਪ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਬੀੜੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਿਗਰੇਟ (ਜਿਸਨੂੰ ਵੇਪ ਜਾਂ ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਤਕਨੀਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਪ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਵੇਪਿੰਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਤ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੇਪਿੰਗ ਜੋਖਮ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਤਰੀਕਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ NRT ਨੂੰ ਕਵਿਟ ਕੇਚਿੰਗ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ, 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿਕੋਟੀਨ ਪਾਉਚ ਤੰਬਾਕੂ-ਮੁਕਤ ਪਾਉਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਸੂੜੇ ਅਤੇ ਗੱਲੂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਨਵੇਂ ਹਨ, ਦੂਜੇ NRT ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਛੱਡਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਬਾਰੇ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਹਨ।

ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਨਿਕੋਟੀਨ ਪਾਉਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ-ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਧਿਕਾਰਤ ਨਿਕੋਟੀਨ ਪਾਉਚਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਣਅਧਿਕਾਰਤ ਨਿਕੋਟੀਨ ਪਾਉਚਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਪਬਲਿਕ ਅਡਵਾਈਜ਼ਰੀ: ਅਣਅਧਿਕਾਰਤ ਨਿਕੋਟੀਨ ਬੁਕਲ ਪਾਉਚ ਸਿਹਤ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਖਤਰੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ \(HealthLinkBC File #30b\)](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

### ਕੀ ਵੇਪਿੰਗ ਮੈਨੂੰ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ?

ਜੇਕਰ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ NRT, ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ, ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੇਪਿੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਯੁੱਧ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਵੇਪਿੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੇਪਿੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਵਿਟ ਨਾਓ ਦੇ ਸਾਧਨ [ਤੁਹਾਡਾ ਵੇਪ-ਮੁਕਤ ਜੀਵਨ](#) 'ਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਲਈ **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।