Quitline 13 7848

हार्दिक बधाई

धूम्रपान र भेपिङ (vaping) मुक्त जीवनयापन तर्फको यो पहिलो कदम चाल्नु भएकोमा।

धुम्रपान, भेपिङ (vaping) र अन्य निकोटिनयुक्त पदार्थहरू छोड्नु तपाईंको स्वास्थ्य र कल्याणको लागि तपाईंले गर्न सक्ने उत्तम निर्णयहरू मध्ये एक हो। तपाईं साहसी महसुस गर्नुहुनेछ, आफ्नो अधिनमा रहनुहुनेछ र श्वासप्रश्वास सहज भएको पाउनुहुनेछ।

यो क्विट किट (Quit Kit) तपाईंको व्यक्तिगत निर्देशिका हो। NSW क्विटलाइन (NSW Quitline) प्रशिक्षित कर्मचारीहरूको सहयोगमा, यसले तपाईंलाई निम्न मद्दत गर्न सक्छ:

- आफ्नै योजना बनाउन
- धुम्रपान वा भेप (vape) गर्ने चाहनालाई व्यवस्थापन गर्न
- तपाईंलाई लत छुटाउन मद्दत गर्न सक्ने सामग्रीहरू र औषधिहरूको बारेमा जान्न
- आफ्नो यात्राभरि सहायता प्राप्त गरेको महसुस गर्न

हामी सहायता गर्न यहाँ छौँ।

थप जानकारी, साधनहरू र सहायताको लागि **NSW क्विटलाइन** (NSW Quitline) लाई **13 7848** मा नि:शुल्क फोन गर्नुहोस् वा **iCanQuit.com.au** मा हेर्नुहोस्।

तपाईंले क्विटलाइन (Quitline) मा फोन गर्दा दोभाषेहरू उपलब्ध हुन्छन्। तपाईंले 131 450 मा फोन गरेर अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (TIS) को सेवा लिन सक्नुहुन्छ।

iCanQuit.com.au

NSW GOVERNMENT

SHPN (CI) 260484-8-Nepali

iCanQuit.com.au

एक पटकमा एक कदम मात्र (One breath at a time)

धुम्रपान र भेपिङ (vaping) छोड्ने सम्बन्धमा तपाईंको निर्देशिका

Acknowledgements

Publisher

Cancer Institute NSW
Level 4, 1 Reserve Road
St Leonards, NSW 2065
Locked Bag 2030
St Leonards NSW 1590

T: (02) 8374 5600
E: information@cancer.nsw.gov.au
W: cancer.nsw.gov.au

SHPN (CI) 260447-8 – Nepali
ISBN:978-1-74231-484-6 (online)
SC2526001592
HPRM: E26/18892

Suggested citation

Cancer Institute NSW. One breath at a time: Your guide to quit smoking and vaping. Sydney: Cancer Institute NSW, 2026.

Copyright

© Cancer Institute NSW 2026. This work is copyright. It may be reproduced in whole or part for study or training purposes subject to the inclusion of acknowledgement of the source. It may not be reproduced for commercial usage or sale. Reproduction for purposes other than those indicated above requires written permission from the Cancer Institute NSW.

Acknowledging people with lived experience of cancer

It is through listening to those impacted by cancer that we gather the information necessary to move towards the cancer system NSW needs. Every person's story we hear, every experience shared, helps to develop our understanding of what's required to best meet the needs of people diagnosed with cancer, their loved ones and their health teams.

Acknowledgement of Country

We acknowledge the Traditional Owners of Country throughout Australia and recognise the continuing connection to lands, waters and communities. We pay our respect to Aboriginal and Torres Strait Islander cultures, and to Elders past and present.

NSW Quitline is committed to better health outcomes for Aboriginal communities; and aim to work with Aboriginal people to reduce the high smoking rates that occur as a result of colonisation.

We advise this resource may contain images, or names of deceased persons in photographs or historical content.

विषयसूची

१. परिचय 4

२. धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्नु तपाईंको लागि किन राम्रो कुरा हो? 5

३. छोड्नु पर्ने कारणहरू 6

४. छोड्नको लागि तयारी 8
- शरीरलाई निकोटिनको आवश्यकता पर्दा के हुन्छ? 8
- तपाईंलाई के कुराले धूम्रपान वा Vape (भेप) गर्न मन लाग्ने बनाउँछ भन्ने कुरा थाहा पाउनुहोस् 9
- तपाईंले पहिले कहिल्यै यो छोड्ने प्रयास गर्नुभएको थियो 10

५. तपाईंले छोडिसकेपछि के हुन्छ र यसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने 12
- तीव्र इच्छा र त्यसको कारण के हो 14
- Vaping (भेपिङ) छोड्दा आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्ने बारे 18

६. छुटाउने तरिकाहरू 21
- निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी (Nicotine Replacement Therapy-NRT) 23
- सिफारिस गरिएका औषधिहरू 24
- धुम्रपान छुटाउन vaping (भेपिङ) को प्रयोग 24
- मानिसहरूले लत छुटाउन प्रयोग गर्ने अन्य तरिकाहरू 25

७. धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छुटाउने योजना बनाउनुहोस् 26

८. बाटो बिराउनु सामान्य हो, असफल भएको संकेत होइन। 28

९. नि:शुल्क सहायता र सेवाहरू 29

१. परिचय

धूम्रपान र vaping (भेपिङ) मुक्त जीवनयापन तर्फको यो पहिलो कदम चाल्नुभएकोमा बधाई छ।

धुम्रपान र vaping (भेपिङ) छोड्नु तपाईंको स्वास्थ्य र तपाईंले ख्याल राख्ने मानिसहरूको लागि एउटा राम्रो कुरा हो।

यो पुस्तिकाले तपाईंलाई योजना बनाउन र सरल साधनहरू प्रयोग गरि, सरल सुझावहरू दिएर र वास्तविक कथाहरू सुनाएर सहयोग गर्नेछ। यसले धुम्रपान, vaping (भेपिङ) र अन्य जुनसुकै निकोटिन पदार्थहरू छुटाउन सहयोग गर्न सक्छ।

यो निर्देशिकालाई तपाईंलाई सहयोग पुऱ्याउने तरिकाले प्रयोग गर्नुहोस्। टिपोट गर्नुहोस्, पृष्ठहरूमा चिन्ह लगाउनुहोस् र उपयोगी सुझावहरू सजिलै देख्न सकिने गरी राख्नुहोस्।

छोड्नु कहिल्यै सजिलो हुँदैन, तर हरेक पाइलाले तपाईंलाई आफ्नो लक्ष्यको नजिक पुग्न मद्दत गर्छ। आफ्नो प्रगतिमा गर्व गर्नुहोस्। तपाईंलाई समर्थन गर्न सहायता उपलब्ध छ।

तपाईंले भरपर्दो सहायता लिनु उत्तम हुन्छ। बैजनी रंगको बक्सहरूमा देखिने नि:शुल्क सहायता, NSW स्वास्थ्यले उपलब्ध गराउँछ। तपाईंले अष्ट्रेलिया सरकारको My QuitBuddy एप पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

QuitBuddy (My QuitBuddy)

यो एउटा मोबाइल एप हो जसले तपाईंलाई धूम्रपान र vaping (भेपिङ) छुटाउन मद्दत गर्छ। यसले धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) को चाहनालाई नियन्त्रण गर्न सुझावहरू दिन्छ र तपाईंले कति प्रगति गरिसक्नुभयो भनेर पनि देखाउँछ।

iCanQuit

iCanQuit ले तपाईंको लागि उपयुक्त साधनहरू प्रयोग गरेर धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छुटाउन मद्दत गर्छ।

iCanQuit.com.au

Pave (पेभ)

युवाहरूलाई vaping (भेपिङ) छुटाउन मद्दत गर्ने नि:शुल्क मोबाइल एप।

Pave (पेभ) डाउनलोड गर्नुहोस्

Quitline 13 7848

NSW Quitline (NSW क्विटलाइन)

धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छुटाउन मद्दत गर्ने नि:शुल्क फोन सेवा।

यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ भने, तपाईंले हामीलाई फोन गरेको खण्डमा दोभाषे उपलब्ध गराउन सक्छौं।

फोन 13 7848

२. धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्नु तपाईंको लागि किन राम्रो कुरा हो?

यो कुनै पनि उमेर समुहको लागि मूल्यवान हुन्छ।

जब तपाईंले धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्नुहुन्छ, निकोटिन नपाएका कारणले गर्दा धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) गर्ने इच्छा र अन्य लक्षणहरू देखा पर्नु सामान्य हो।

यी लक्षणहरू सधैंभरि रहँदैनन्। तपाईंले छोड्ने बित्तिकै तपाईंको शरीर सामान्य अवस्थामा फर्कन थाल्छ, र समयसँगै तपाईंको स्वास्थ्यमा सुधार हुनेछ।

धूम्रपान भन्नाले सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग गर्नु हो। यसमा चुरोट, बिडी, चपाउने सुर्ती, सुपारी, हुक्का वा चिलिम लगायत समावेश छन्।

हुक्का सुरक्षित छैन। यसमा निकोटिन र रसायनहरू हुन्छन् जसले तपाईंलाई हानि पुऱ्याउन सक्छन्। यसमा भएको पानीले यसलाई सुरक्षित बनाउँदैन। एउटा हुक्का १०० वटासम्म चुरोट सेवन गरे बराबर हुन सक्छ।

vaping (भेपिङ) भनेको vape (भेप) वा विद्युतीय चुरोट प्रयोग गर्नु हो। यी उपकरणहरूले तरल पदार्थलाई तताएर बाफ बनाउँछन् जुन सिधै फोक्सोमा जान्छ।

धुम्रपान र vaping (भेपिङ) छोड्ने बारेका फाइदाहरू:

- धेरै सहज तरिकाले सास फेर्न सक्नुहुन्छ
- तपाईंसँग धेरै ऊर्जा हुन्छ।
- खानाको बास्ना र स्वाद मन पर्छ
- थप खुसी भएको महसुस गर्नुहुन्छ
- पैसा बचत गर्नुहुन्छ।
- तपाईंको परिवार हानिकारक धुवाँ वा बाफबाट सुरक्षित हुन्छ।

जब तपाईंले धूम्रपान गर्न छोड्नुहुन्छ:

- बिरामी वा चोटपटक पश्चात तपाईंको शरीर राम्रोसँग निको हुन्छ
- तपाईंको मुटु बलियो हुन्छ
- तपाईंको रक्तसञ्चार राम्रो हुन्छ
- तपाईंलाई क्यान्सर र मुटु रोग लाग्ने सम्भावना निकै कम हुन्छ
- तपाईंको छाला सफा देखिनेछ।

सुपारी, चपाउने सुर्ती र निकोटिन पाउच (चपाउने निकोटिन) जस्ता मुखमा चपाउने सुर्तीजन्य वा निकोटिनजन्य पदार्थहरू प्रयोग नगर्दा तपाईंको शरीरलाई धूम्रपान छोड्नु जत्तिकै फाइदा हुन्छ।

जब तपाईंले vaping (भेपिङ) छोड्नुहुन्छ:

- तपाईंलाई निमोनिया जस्ता छातीको समस्या हुने सम्भावना कम हुन्छ
- तपाईंको मुख, दाँत र गिजा स्वस्थ रहन्छ
- तपाईंले स्पष्ट तरिकाले सोच्नुहुन्छ
- तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ।

३. छोड्नु पर्ने कारणहरू

यी कारणहरुले तपाईंले किन धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्न चाहनुहुन्छ भनेर जान्न मद्दत गर्छ। तपाईंलाई गाह्रो महसुस हुँदाको अवस्थामा पनि यी कारणहरूले तपाईंलाई अगाडि बढ्न मद्दत गर्नेछ। सबैका फरक-फरक कारणहरु हुन्छन्। **तपाईंको लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुराहरूमा घेरा लगाउनुहोस्:**

स्वस्थ रहन - जब तपाईं धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्नुहुन्छ, तपाईंको शरीर सामान्य अवस्थामा फर्कन थाल्छ। तपाईंले सहज रुपमा सास फेर्न थाल्नुहुन्छ, कम खोक्नुहुन्छ, र रुघाखोकी र फ्लू लाग्दा छिटो निको हुनुहुन्छ।

तन्दुरुस्त रहन - तपाईंको शरीर लचिलो हुन्छ र तपाईंसँग बढी ऊर्जा हुन्छ।

आफ्नो मनको शान्ति महसुस गर्न - सुरुमा, निकोटिन नलिँदा तनाव महसुस हुन सक्छ। यो सामान्य हो। केही हप्ता पछि, धेरैजसो मानिसहरू शान्त र सन्तुलित महसुस गर्छन्।

आफ्नो अधीनमा रहन - निकोटिन लत लाग्ने पदार्थ हो। यो छोड्नाले तपाईंले आफैंलाई आफ्नो अधीनमा राख्न सक्नुहुन्छ।

पैसा बचत गर्न - धूम्रपान र vaping (भेपिङ) ले धेरै खर्च गराउँछ। यो छोड्नु भनेको तपाईंको धेरै पैसा बचत हुनु हो।
तपाईंले आफ्नो बचत iCanQuit.com.au/money मा हेर्न सक्नुहुन्छ।

थप स्वतन्त्रताको आनन्द लिन - अब सकिन लाग्यो भनेर वा थप किन्नु पर्‍यो भनेर चिन्ता लिनु पर्दैन।

आकर्षक देखिन र सुगन्धित हुन - सफा दाँत र औंलाहरू, सुगन्धित सास, बास्ना आउने लुगा र कपाल।

तपाईंले ख्याल राख्ने मानिसहरूलाई सुरक्षित राख्न - धुवाँ वा बाफले अरूलाई हानि पुऱ्याउन सक्छ। यो छोड्नाले परिवार र साथीहरूलाई सुरक्षित राख्न सहयोग मिल्छ, र तपाईंले राम्रो उदाहरण प्रस्तुत गर्नुहुन्छ।

तपाईं गर्भवती भएमा वा हुने योजनामा भएमा - यो छोड्नाले पुरुष र महिला दुवैको तर्फबाट बच्चा रहन सक्छ। यसले तपाईंको बच्चालाई स्वस्थ रहन मद्दत गर्छ।

आफ्नो आत्मविश्वास बढाउन - यो छोड्नाले तपाईंले कठिन कामहरू गर्न सक्नुहुँदो रहेछ भन्ने देखाउँछ र जीवनमा अन्य कामहरूको लागि आत्मविश्वास बढाउँछ।

बिरामी हुँदा राम्रोसँग निको हुन्छ - तपाईंको शरीर छिटो निको हुन्छ र उपचारले राम्रो काम गर्छ।

अन्य स्वस्थ परिवर्तनहरूलाई सहयोग गर्छ - यो छोड्नाले तपाईंलाई मद्यपान कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ। यसले तपाईंलाई अन्य लागूपदार्थहरू छोड्न पनि मद्दत गर्न सक्छ।

मन पराउन छोड्नु - अब तपाईंलाई यो मन नपर्न सक्छ। यो तल छुटाउने राम्रो कारण हो।

धुम्रपान र vaping (भेपिङ) छोड्नु पर्ने कारणहरू र यसले तपाईंलाई कसरी मद्दत गर्न सक्छ भन्ने बारेमा जान्नको लागि, iCanQuit.com.au मा हेर्नुहोस्।

धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्नुका मेरा कारणहरू:

"२४४ दिन धूम्रपान नगर्दा मैले ४००० डलरभन्दा बढी बचत गरेको छु। यो सशक्त (दृढ) रहन र तीव्र चाहनाको सामना गर्न पर्याप्त प्रेरणा हो। मलाई थाहा छ यदि मैले एउटा चुरोट सेवन गरे भने, म सुरुमा जहाँ थिएँ त्यहीँ पुग्नेछु।"

– iCanQuit अनलाइन समुदायको सदस्य

४. छोड्नको लागि तयारी

धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्नु भनेको एउटा ठूलो कदम चाल्नु हो। तपाईं एक्लो हुनुहुन्न। कहाँबाट सुरु गर्ने भन्ने बारेमा अन्योल हुनु सामान्य हो। यस खण्डले तपाईंलाई सुरु गराउन सहयोगार्थ पहिलो कदम प्रस्तुत गर्दछ।

शरीरलाई निकोटिनको आवश्यकता पर्दा के हुन्छ?

चुरोट र धेरैजसो Vape (भेप) मा पाइने निकोटिन एउटा लत लगाउने औषधि हो। यसले तपाईंको मस्तिष्कलाई छोटो अवधिको लागि आनन्द महसुस गराउँछ, त्यस कारण तपाईंलाई चाँडै फेरि धुम्रपान वा Vape (भेप) गर्ने इच्छा लाग्छ।। केही समयपछि, तपाईंको शरीर निकोटिनसँग अभ्यस्त हुन्छ। त्यसपछि तपाईंलाई खुसी हुन पनि यसको आवश्यकता पर्न सक्छ। यसलाई निर्भरता भनिन्छ।

जब तपाईंले निकोटिन प्रयोग गर्न छोड्नुहुन्छ, तपाईंले निम्न महसुस गर्नुहुन्छ:

- टाउको दुख्ने
- रिस उठ्ने वा निराश हुने
- ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने
- चिन्तित वा उदास हुने
- अरु बेला भन्दा बढी भोक लाग्ने।

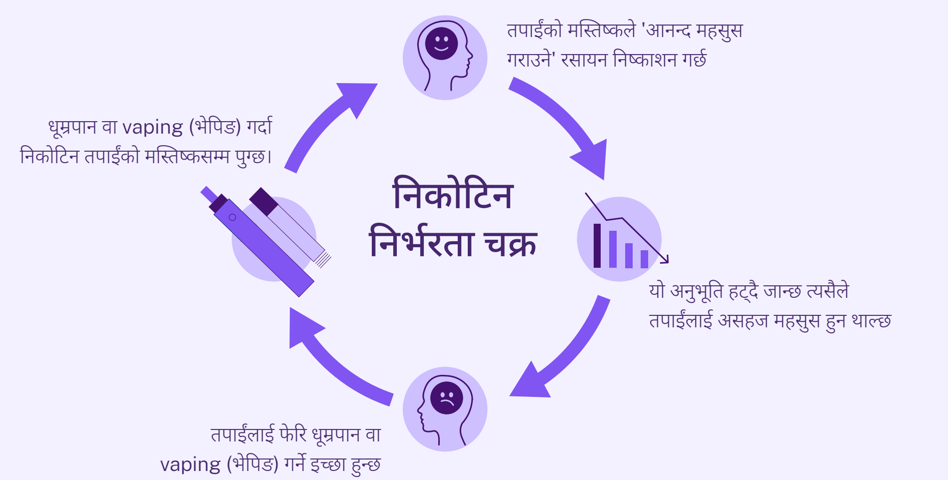
यस्तो महसुस हुनु सामान्य हो। यो तपाईंको शरीर निकोटिन बिना अभ्यस्त हुँदै गएको संकेत हो।

तपाईं निकोटिनमा निर्भर भएको मानिन्छ यदि तपाईं:

- उठेको ३० मिनेट भित्र धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) गर्नुहुन्छ
- दिनमा १० भन्दा बढी खिल्ली चुरोट सेवन गर्नुहुन्छ
- दिनमा धेरै पटक vape (भेप) गर्नुहुन्छ
- निकोटिन लिन नपाउँदा तीव्र इच्छा जाग्छ वा लक्षणहरू देखिन्छ
- एक्लै vape (भेप) गर्नुहुन्छ वा vape (भेप) गर्न राती उठ्नुहुन्छ

के यो तपाईंलाई नै भने जस्तो लाग्छ? चिन्ता नलिनुहोस्। तपाईंले अझै पनि धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्न सक्नुहुन्छ। यसको अर्थ तपाईंलाई अलि बढी सहयोग चाहिन सक्छ।

निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी (Nicotine replacement therapy - NRT) वा औषधिहरूले तपाईंको शरीरलाई निकोटिन नपाएँको बेला र निकोटिन चक्र तोड्न मद्दत गर्न सक्छ। नि:शुल्क सहयोगको लागि आफ्नो डाक्टर, फार्मासिस्ट (औषधिविज्ञ) सँग कुरा गर्नुहोस् वा 13 7848 मा Quitline (क्विटलाइन) लाई फोन गर्नुहोस्।



तपाईंलाई के कुराले धूम्रपान वा Vape (भेप) गर्न मन लाग्ने बनाउँछ भन्ने कुरा थाहा पाउनुहोस्

धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्नु भनेको निकोटिन छोड्नु मात्र होइन। यो धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) सँग सम्बन्धित बानीबेहोरा, दिनचर्या, स्वभाव र परिस्थितिहरूमा पनि परिवर्तन ल्याउनु हो।

केही विशेष व्यक्ति, ठाउँ, मनोभाव वा दैनिक गतिविधिहरूले धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) गर्ने चाहना बढाउन सक्छ। यी परिस्थितिहरू बारे थाहा पाउँदा तपाईंलाई अगाडि नै योजना बनाउन र छोड्न सहज हुन सक्छ।

मानिसहरूले धूम्रपान वा vape (भेप) गर्नुका केही सामान्य कारणहरू तल उल्लेख छन्: तपाईंमा लागू हुने मध्येमा चिन्ह लगाउनुहोस्:

- ☐ निकोटिनको आवश्यकता पूरा गर्न
- ☐ दैनिक दिनचर्या (खाना खाएपछि, गाडी चलाउँदा, टि.भी. हेर्दा)
- ☐ कफी, चिया वा रक्सी पिउँदा
- ☐ तनाव, निरासता, रिस, एक्लोपन, वा खुशी जस्ता भावहरू उत्पन्न हुँदा
- ☐ आराम गर्न वा आनन्द लिन
- ☐ आत्म-प्रशंसा गर्न
- ☐ धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) गर्ने साथीहरूसँग हुँदा
- ☐ उत्सव मनाउँदा

☐ अन्य अवस्था वा भावहरू:

तीव्र इच्छा लाग्न सक्छ तर यी इच्छाहरु थाहा पाउँदा तपाईंले आफूँलाई आफ्नै अधिनमा राख्न मद्दत गर्छ। जब तपाईंलाई थाहा हुन्छ कि तपाईंलाई के कुराले धूम्रपान वा vape (भेप) गर्न मन लाग्ने बनाउँछ, त्यतिबेला तपाईंले के गर्ने भन्ने बारे योजना बनाउन सक्नुहुन्छ।

तपाईं सधैं यी परिस्थितिहरूबाट बच्न सक्नुहुन्न, त्यसैले योजना बनाउनाले वास्तवमा केहि फरक पार्न सक्छ।

थप जानकारी: iCanQuit.com.au/triggers

तपाईंले पहिले कहिल्यै यो छोड्ने प्रयास गर्नुभएको थियो

यदि तपाईंले पहिले यो छोड्ने प्रयास गर्नुभएको थियो भने, त्यो राम्रो कुरा हो। धेरै मानिसहरूले सधैंको लागि छोड्नु अघि एक पटक भन्दा बढी प्रयास गर्छन्। प्रत्येक पटक प्रयास गर्दा, तपाईंले केहि नयाँ कुरा सिक्नुहुन्छ।

यस बारे सोच्नुहोस्:

- तपाईंलाई फेरि सुरु गर्न के ले प्रेरित गऱ्यो?
- अर्को पटक तपाईं के फरक गर्न सक्नुहुन्छ?
- छोटो समयको लागि भए पनि केले मद्दत गऱ्यो?

तपाईंले सिकेका कुरालाई नयाँ योजना बनाउन प्रयोग गर्नुहोस्। प्रत्येक प्रयासले तपाईंलाई सधैंको लागि छोड्ने योजनाको सफलता नजिक पुग्न मद्दत गर्दछ।

आफ्ना विगतका प्रयासहरू बारे सोच्नुहोस्। टिपोट गर्नुहोस्:

केले सहयोग गऱ्यो?	केले सहयोग गरेन?

५. तपाईंले छोडिसकेपछि के हुन्छ र यसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने

जब तपाईंले धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्नुहुन्छ, तपाईंको शरीरलाई बिना निकोटिन चल्ने बानी पर्न समय लाग्छ। यसमा २-४ हप्ता लाग्न सक्छ, र कहिलेकाहीँ बढी समय पनि लाग्न सक्छ। यस समयमा, तपाईंले निम्न महसुस गर्न सक्नुहुन्छ:

- रिस उठ्ने
- बेचैन हुने
- ध्यान केन्द्रित गर्न वा कार्यहरू सम्पन्न गर्न असमर्थ हुने
- निद्रा नलाग्ने समस्याबाट थकित हुने।

यस्तो महसुस हुनुको कारण तपाईंको शरीरले निकोटिन नपाएर हो। सुरुमा यस्तो महसुस तीव्र हुन सक्छन्, तर समयसँगै यो सहज हुँदै जान्छन्।

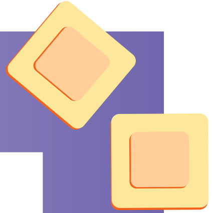
यो चित्रले धूम्रपान छोड्दा हुने फाइदाहरूका बारेमा हामीलाई के थाहा छ त्यो देखाउँछ। हामी अझै पनि vaping (भेपिङ) छुटाउने बारेमा सिकिरहेका छौं, तर हामीलाई थाहा छ कि vaping (भेपिङ) छोड्नाले तपाईंलाई राम्रोसँग सास फेर्न, तपाईंको मुटु स्वस्थ राख्न र तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य सबल बनाउन मद्दत गर्न सक्छ।

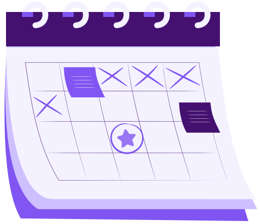
चुरोट र vape (भेप) सँगैसँगै प्रयोग गर्दा यो छोड्न गाह्रो हुन सक्छ। यसले:

- **तपाईंको शरीरलाई बढी निकोटिन आवश्यक पर्ने बनाउन सक्छ**
- **निकोटिन नलिँदा कडा असरहरू देखिने बनाउन सक्छ।**

यदि दुवै छोड्न धेरै गाह्रो लाग्छ भने, तपाईंले पहिले एउटा छोड्न सक्नुहुन्छ र आवश्यक परेको खण्डमा थप मद्दत लिन सक्नुहुन्छ।

धुम्रपान छोड्दा समयसँगै शरीरमा हुने सुधारहरू





छोड्दाको समय
तपाईंको शरीरलाई के हुन्छ?

छोडेको २० मिनेट भित्र
मुटुको धड्कन सुस्त हुन्छ।
रक्तचाप घट्छ।

छोडेको २ घण्टा भित्र
शरीरमा निकोटिनको मात्र कम हुन्छ।
तपाईंलाई धूम्रपान गर्न मन लाग्न थाल्छ।

छोडेको १२ घण्टा भित्र
विषालु ग्याँसहरू तपाईंको शरीरबाट निस्कन्छन्
अक्सिजन सामान्य अवस्थामा फर्कन्छ।

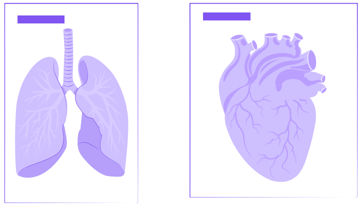
छोडेको १-२ दिन भित्र
निकोटिन तपाईंको शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ।
स्वाद र सुँघ्ने क्षमतामा सुधार हुँदै जान्छ।
निकोटिन नलिँदाका लक्षणहरू अझै बल्झिन सक्छन्।

छोडेको २-४ हप्ता भित्र
धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) गर्ने तीव्र इच्छा कम हुँदै जान सक्छ।
रक्तसञ्चार राम्रो हुँदै जान्छ।
हिँड्डुल गर्दा सहज महसुस हुन्छ।
खोकी कम लाग्छ

छोडेको १-३ महिना भित्र
फोक्सोले राम्रोसँग काम गर्न थाल्छ।
श्वासप्रश्वास सहज हुन्छ
थप ऊर्जा आउँछ।

छोडेको ६-१२ महिना भित्र
स्याँ-स्याँ कम हुन्छ।
खोकी कम लाग्छ।
मुटु बलियो हुन्छ

छोडेको १ वर्ष भित्र
मुटु रोगको सम्भावना आधा कम हुन्छ।



छोडेको ५ वर्ष भित्र
मुख र घाँटीको क्यान्सर हुने सम्भावना कम हुन्छ।
पक्षघात हुने सम्भावना निकै कम हुन्छ।

छोडेको १० वर्ष भित्र
फोक्सोको क्यान्सर हुने सम्भावना लगभग आधा घट्छ।

छोडेको १५ वर्ष भित्र
मुटु रोग लाग्ने सम्भावना कहिल्यै धूम्रपान नगरेको व्यक्ति जत्तिकै हुन्छ।

तीव्र इच्छा र त्यसको कारण के हो

धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्न अभ्यास चाहिन्छ। कहिलेकाहीँ तपाईंको इच्छा नहुँदा नहुँदै पनि तीव्र इच्छाहरू अचानक जाग्न सक्छन्। यो सामान्य हो।

तीव्र इच्छा त्यतिबेला हुन्छ जब तपाईंको शरीरलाई साँच्चै निकोटिन चाहिन्छ। यो प्रायः ठाउँ, बानी वा भावहरूले उत्पन्न गराउँछ। के कारणले धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) गर्न मन लाग्छ भन्ने कुरा थाहा पाउँदा तपाईंलाई अझ तयार हुन र नियन्त्रणमा रहेको महसुस गराउन मद्दत गर्छ।

सम्झनुहोस्:
१. सबैभन्दा कठिन समय प्रायः सुरुका दिनहरुमा हुन्छन्।
२. तपाईंले धुम्रपान वा Vape (भेप) नगर्ने हरेक दिन स्वास्थ्य हिततर्फको एक कदम हो।

४ धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) को चाहना नियन्त्रण गर्ने चरणहरू

१. एकछिन रोकिनुहोस्
तीव्र चाहनाहरु सामान्यतया १०-१५ मिनेट भित्रै हट्दै जान्छन्। केहि कदम चाल्नु अघि आफैँलाई समय छुट्याउनुहोस्।

२. बिस्तारै सास फेर्नुहोस्
गहिरो सास लिदै र छोड्दै गर्नुहोस्। यसले तपाईंको शरीर र मनलाई शान्त महसुस गराउन मद्दत गर्न सक्छ।

३. पानी पिउनुहोस्
हात र मुखलाई व्यस्त राख्न बिस्तारै पानी पिउनुहोस्।

४. अरू केही गर्नुहोस्
तपाईंको ध्यान अन्य गतिविधिमा केन्द्रित गर्नुहोस्, जस्तैः

- हिँड्न जाने वा शरीर तन्काउने
- सरसफाई गर्ने, नाच्ने वा शरीर चलायमान बनाउने
- संगीत सुन्ने
- साधारण खेल वा दिमाग खियाउने खेल खेल्ने
- चुइङगम चपाउने वा स्वस्थकर खाजा खाने
- घरपालुवा जनावरसँग खेल्ने
- तपाईंलाई सहयोग गर्ने कसैसँग कुरा गर्ने
- चुपचाप बस्ने र मन्द गतिमा सास लिने
- शान्त, सुरक्षित ठाउँको कल्पना गर्ने
- आफ्नो हात व्यस्त राख्ने (बगैंचा गोड्ने, चित्र कोर्ने, हस्तकलाहरू)
- केही समय सुइरोबाट सास लिने

आफैंप्रति इमान्दार हुनुहोस् — निको हुन समय लाग्छ।

निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी (Nicotine Replacement Therapy)

निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी र औषधिहरूले धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) को चाहना कम गर्न र निकोटिन नपाउँदा देखिने लक्षणहरू कम गर्न मद्दत गर्छ।

धुम्रपान वा vape (भेप) गर्न इच्छा जगाउने कुराहरूबाट टाढा रहनुहोस्।

आफ्नो घर र कारलाई धुम्रपान वा vape (भेप) निषेधित क्षेत्र बनाउनुहोस्।

आफ्नो दिनचर्या परिवर्तन गर्नुहोस्

फरक तरिकाले काम गर्नाले तपाईंलाई यो छोड्न सहयोग पुग्न सक्छ। यी सुझावहरू प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस्:

- नुहाएर वा हल्का व्यायाम गरेर आफ्नो दिनको सुरुवात गर्नुहोस्
- कफी फरक ठाउँमा पिउनुहोस्, वा कुनै फरक कपमा पिउनुहोस्।
- केहि फरक तातो पेय पदार्थ पिउनुहोस्
- खाना खाएपछि दाँत माझ्नुहोस् वा हिँड्न निस्कनुहोस्
- बसेको ठाउँ वरिपरिका सामानहरू सार्नुहोस्
- टेलिभिजन हेर्दा हातहरू व्यस्त राख्नुहोस्
- त्यस्ता पेय पदार्थहरू रोज्नुहोस् जसले तपाईंलाई धुम्रपान वा vape (भेप) गर्न मन नलागोस्
- तपाईंले सामान्यतया धुम्रपान वा vape (भेप) गर्दा प्रयोग गर्ने हातले आफ्नो पेय पदार्थ समात्नुहोस्।

सामाजिक परिवेश

तपाईंलाई समर्थन गर्ने मानिसहरूसँग समय बिताउनुहोस्। तपाईंले यस्तो पनि गर्न सक्नुहुन्छ:

- साथीलाई पनि तपाईं सँगसँगै छोड्न भन्नुहोस्
- "नाइँ" भन्ने तरिकाहरू अभ्यास गर्नुहोस्, उदाहरणका लागि "नाइँ धन्यवाद, मैले धुम्रपान/vape (भेप) छोडिसकेँ"।

स्वस्थ तरिकाले तनाव व्यवस्थापन गर्नुहोस्

'छोड्दा आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्ने बारे' खण्ड हेर्नुहोस्।

तलका बाकसहरुमा, तपाईंलाई के कुराले धूम्रपान वा vape (भेप) गर्न प्रेरणा दिन्छ र यसको सट्टा तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ, त्यो लेख्नुहोस्।

मलाई धूम्रपान वा vape (भेप) गर्न इच्छा जगाउने कुराहरू

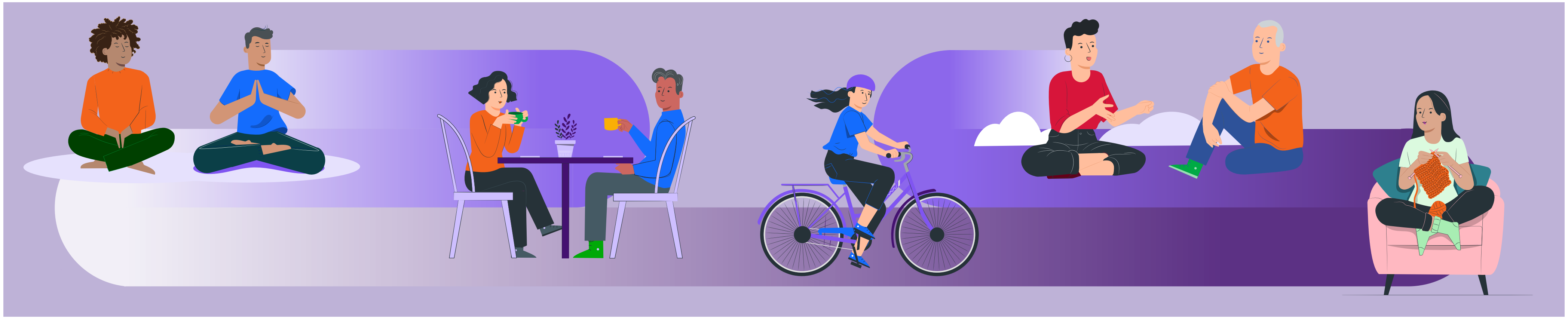
जस्तै, बिहानको कफीसँगै धूम्रपान गर्ने बानी

मैले गर्ने कार्य

जस्तैः फरक ठाउँमा जानेछु र केहि नयाँ तातो चीज पिउनेछु

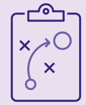
के यसले काम गर्‍यो त?

जस्तै गर्‍यो/अलिकति गर्‍यो/गरेन

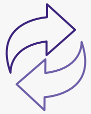


तपाईंलाई लक्ष्य तर्फ उन्मुख राख्न मद्दत गर्ने ३ रणनीतिहरू

यसले तपाईंको धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्ने प्रयास लाई सहयोग पुऱ्याउन सक्छ:



धुम्रपान वा vape (भेप) गर्न इच्छा जगाउने कुराहरूबाट टाढा रहनुहोस्। यो कुनै निश्चित व्यक्तिहरू, ठाउँहरू, वा दैनिक बानीहरू हुन सक्छन्।



तलतल लाग्दा सामना गर्ने तरिकाहरू खोज्नुहोस्। निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी गर्ने, बिस्तारै गहिरो सास फेर्ने, वा आफ्नो ध्यान मोड्न अन्य केही गर्न सक्नुहुन्छ।

धेरै गाह्रो महसुस भयो भने त्यो ठाउँ छोड्नुहोस्। यदि तपाईंलाई कडा चाहना महसुस हुन्छ भने, आफ्नो लक्ष्य तर्फ उन्मुख रहनको लागि त्यस्तो परिस्थिति त्याग्नुहोस्।

सल्लाह सुझाव:

हरेक पटक जब तपाई "नाइँ" भन्नुहुन्छ, तपाई धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) बिनाको जीवन बिताउँदै हुनुहुन्छ। यो इच्छा सामान्यतया केही समय पछि घट्दै जान्छ, त्यसैले आफूलाई व्यस्त राख्नुहोस्। तपाईंले बचत गरेको पैसा तपाईंलाई मनपर्ने कुरामा खर्च गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि कुनै चीजहरु योजनाअनुसार भएनन् भने, निराश नहुनुहोस्। यो असफलता होइन, तर सिक्ने मौका हो।

Vaping (भेपिङ) प्रतिको चाहना व्यवस्थापन गर्ने सरल रणनीति

धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) गर्नु अघि, आफैलाई प्रश्न गर्नुहोस्:

के मलाई भोक लागेको छ?
केही खानेकुरा खानुहोस् वा पानी पिउनुहोस्।

के म रिसाएको छु?
बिस्तारै गहिरो सास फेर्ने प्रयास गर्नुहोस् वा आफ्नो शरीर चलायमान बनाउनुहोस्।

के म एक्लो छु?
साथी वा परिवारका सदस्यलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

के म थाकेको छु?
आराम गर्नुहोस् वा छोटो विश्राम लिनुहोस्।

यी आधारभूत आवश्यकताहरूको ख्याल राख्नाले vaping (भेपिङ) प्रतिको चाहना कम गर्न मद्दत पुग्छ।

चाहना र दिनचर्या बारे थप सुझावहरूको लागि, iCanQuit.com.au/cravings/triggers मा हेर्नुहोस्।

"म मेरो योजनाको २२ औं दिनमा छु र अझै पनि प्रत्येक दिनलाई सफल दिनको रूपमा लिइरहेको छु। कुनै दिन सजिलो हुन्छ, कुनै दिन मलाई लाग्दैन कि म बाट यो पार लाग्छ भनेर तर अहिलेसम्म त राम्रो गर्दैछु। यसपालि म अझ बढी सचेत हुन खोजिरहेको छु र जब मलाई बेचैन महसुस हुन्छ, म आफूलाई त्यस्तो परिस्थितिबाट टाढा राख्छु र शान्त ठाउमा हिड्न निस्कन्छु वा यहाँ लग इन गरेर र तपाईंहरू सबै के गर्दै हुनुहुन्छ त्यो हेर्छु.."

– iCanQuit अनलाइन समुदायको सदस्य

Vaping (भेपिङ) छोड्दा आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्ने बारे

धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्दा तपाईंलाई स्वस्थ रहन मद्दत गर्छ। तपाईंले आफ्नो शरीर र भावनाहरूमा परिवर्तनहरू देख्न सक्नुहुन्छ। यो सामान्य हो। आफ्नो ख्याल राख्नाले यसमा टेवा पुग्छ।

राम्रोसँग खानुहोस् र हिँडिरहनुहोस्

धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोडेपछि तपाईंलाई बढी भोक लाग्न सक्छ र धेरै खान रुच्न सक्छ। यस्तो हुन्छ नै किनभने तपाईंको शरीर परिवर्तनसँग अभ्यस्त हुँदैछ।

धूम्रपान र vaping (भेपिङ) गर्नु भन्दा थोरै तौल बढ्नु सामान्य हो र धेरै स्वस्थकर पनि हो। यदि तपाईं आफ्नो तौलको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

तपाईंले नि:शुल्क फोन र अनलाइन मद्दतको लागि नि:शुल्क गेट हेल्दी सेवा (Get Healthy Service) पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। gethealthynsw.com.au मा हेर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई बढी भोक लाग्छ भने:

- स्वस्थकर खाजा तयार राख्नुहोस्
- पेट भरिने खानेकुराहरू रोज्नुहोस्
- पानी पिउनुहोस्
- गाजर जस्ता कम क्यालोरी भएका खाजाहरू छान्नुहोस्
- हिँडडुल गर्ने, नाच्ने, वा तपाईंलाई मनपर्ने कुनै पनि कुरा गरेर सक्रिय रहनुहोस्।
- आफ्नो खानाको योजना बनाउनुहोस्
- कहिलेकाहीँ सानोतिनो भोज खानु नराम्रो होइन।

यो छोड्दा तपाईंले लिने औषधिलाई कसरी असर गर्छ

जब तपाईं धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्नुहुन्छ, तपाईंको शरीरमा परिवर्तन आउँछ। यसले केही औषधिहरूले काम गर्ने तरिकामा परिवर्तन ल्याउन सक्छ, जसमा निम्न सम्बन्धी औषधिहरू समावेश छन्:

- मानसिक स्वास्थ्य
- मुटुको समस्या
- रक्तचाप
- मधुमेह।

यदि तपाईं यी मध्ये कुनै पनि औषधि लिइरहनुभएको छ भने आफ्नो डाक्टर वा फार्मासिस्ट (औषधिविज्ञ) सँग कुरा गर्नुहोस्।

धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) नगरी तनाव व्यवस्थापन

यो छोड्दा तनाव महसुस हुनु वा बढी भावनात्मक हुनु सामान्य हो। धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) तपाईंको दैनिक दिनचर्याको एउटा हिस्सा थियो, त्यसैले तपाईंको शरीरले यो बिना अभ्यस्त हुने प्रयास गर्दै गइरहेको छ। यस्तो भावनाहरू कम हुँदै जानेछन्। केही समय पछि, धेरैजसो मानिसहरूले धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोडेपछि कम तनाव महसुस गर्छन्।

तनाव महसुस हुँदा के गर्ने:

- बिस्तारै गहिरो सास लिनुहोस्
- हिँड्न निस्कनुहोस् वा शरीर तन्काउनुहोस्
- संगीत सुन्नुहोस्, पढ्नुहोस्, वा तातो पानीले नुहाउनुहोस्
- साथीभाई, परिवारका सदस्य, वा Quitline (क्विटलाइन) लाई 13 7848 मा फोन गर्नुहोस्।
- पानी पिउनुहोस् वा चिनी-रहित चुइङगम चपाउनुहोस्
- बाहिर निस्कनुहोस् वा एकछिन शान्त रहनुहोस्
- तपाईंलाई के कुराले तनाव दिइरहेको छ टिपोट गर्नुहोस्
- तपाईंले नियन्त्रणमा राख्न सक्ने कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।

आफैंप्रति इमान्दार हुनुहोस्। तपाईंले "मैले सक्दो प्रयास गरिरहेको छु" जस्ता कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ।

"...निकै गाह्रो भयो किनभने पहिले मैले मेरो दैनिक गतिविधिहरूमा केही परिवर्तन गरिनँ र सबै दिनचर्या एकरुपमा चल्थ्यो तर अहिले त्यो मेरो बहुमूल्य चुरोट बिना चल्छ।" त्यसैले अन्य केहि गर्ने प्रयास गर्नुहोस्, आफ्नो दिमागलाई व्यस्त राख्न चलचित्र हेर्नुहोस्, कुनै प्रोजेक्ट गर्नुहोस्, खेलकुदमा भाग लिनुहोस्, धूम्रपानबाट टाढा रहन कुनै पनि चीज गर्नुहोस्..."

– iCanQuit अनलाइन समुदायको सदस्य

बच्चा जन्माउने योजनामा हुनुहुन्छ ?

बच्चा जन्माउनु एउटा खुशीको समय हो। धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्दा तपाईंको शरीरलाई गर्भावस्थाको लागि तयार हुन मद्दत गर्छ।

धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्नले निम्न कुराहरुमा सहयोग हुन्छ:

- गर्भ बस्न
- IVF ले राम्रोसँग काम गर्न
- तपाईं र तपाईंको बच्चालाई स्वस्थ राख्न।

तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ?

यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ भने, धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्नु तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि तपाईंले गर्न सक्ने असल कामहरू मध्ये एक हो। यसले तपाईंको बच्चालाई राम्रोसँग हुर्कन मद्दत गर्छ र तपाईंलाई स्वस्थ राख्छ।

चाँडै छोड्नु उत्तम हुन्छ। तर छोड्न ढिलो कहिल्यै हुँदैन। कुनै पनि समयमा छोड्दा तपाईंको निम्न जोखिम कम गर्न मद्दत गर्दछ:

- बच्चा गुमाउने
- समय अघि नै जन्मिने
- बच्चा धेरै सानो जन्मिने
- तपाईं र तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य समस्याहरू।

जन्म पश्चात, धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) बाट निस्कने रसायनहरू पनि आमाको दूधसम्म पुग्न सक्छन्। यसले तपाईंको बच्चालाई हानि पुऱ्याउन सक्छ।

यो छोड्नाले तपाईंको बच्चालाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्छ।

गर्भवती हुँदा वा स्तनपान गराउँदा यो छोड्न सहायता लिनुहोस्

तपाईंले एक्लै छोड्नु पर्दैन। सहायता उपलब्ध छ।

तपाईंको डाक्टर वा सुडेनीले तपाईंसँग कुरा गर्नेछन् र तपाईंलाई सुरक्षित रूपमा यो छुटाउन सहायता गर्नेछन्। उनीहरूले तपाईंसँग निकोटिनयुक्त चुइङगम वा चक्कीको बारेमा कुरा गर्न सक्छन्, जुन तपाईंको डाक्टरको सहायतामा गर्भावस्थाको बेला प्रयोग गर्न सकिन्छ। तपाईंले धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्दा बच्चा सुरक्षित छ भनी सुनिश्चित गर्न उनीहरूले तपाईंको श्वासप्रश्वास (CO परीक्षण) पनि जाँच गर्न सक्छन्।

तपाईंले नि:शुल्क र गोपनीय सहायताको लागि 13 7848 मा Quitline (क्विटलाइन) लाई फोन गर्न सक्नुहुन्छ। Quitline (क्विटलाइन) कर्मचारीहरूले तपाईंलाई निम्न कुराहरूमा मद्दत गर्न सक्छन्:

- छुटाउने योजना बनाउन
- तलतलको सामना गर्न
- हिम्मत नहार्न र अगाडि बढ्न।

धूम्रपान र गर्भावस्थाको बारेमा थप जानकारीको लागि, iCanQuit.com.au/pregnancy मा हेर्नुहोस्।

चाँडै छोड्नु राम्रो कुरा हो, तर धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्न कहिल्यै ढिलो हुँदैन।

"धूम्रपान नगरेको ३१ दिन भएछ र यो बेला म गर्भवती पनि भएछु। मेरो श्रीमान र म धेरै खुसी छौं। म भन्न चाहन्छु कि कमसेकम मेरो बच्चा धूम्रपानको शिकार त हुने छैन।"

– iCanQuit अनलाइन समुदायको सदस्य

६. छुटाउने तरिकाहरू

योजना बनाउनुहोस् र सहयोग लिनुहोस्

धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) बाट टाढा रहने कुनै पनि एउटा मात्र 'उत्तम तरिका' छैन। तर योजना र समर्थनले सहयोग गर्न सक्छ। यदि तपाईंले पहिले नै प्रयास गर्नुभएको थियो भने, हार नमान्नुहोस्। तपाईंले पहिले सिकेका कुराहरूले अहिले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छन्।

योजनाले तपाईंलाई निम्न कुराहरूमा मद्दत गर्छ:

- छोड्नु पर्ने कारणहरु सम्झाउँछ
- कठिन समयको लागि तयार राख्छ
- सरल लक्ष्यहरू तय गर्छ।

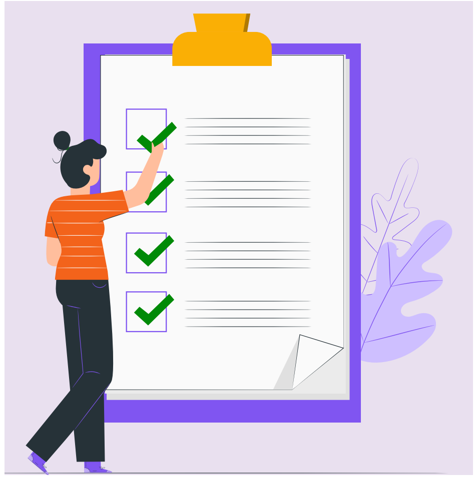
तपाईंले यस पुस्तिकामा भएको योजना प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ वा iCanQuit.com.au/quit-plan मा गएर आफ्नै योजना बनाउन सक्नुहुन्छ।

सहायता लिनाले छोड्न सजिलो बनाउन सक्छ। तपाईंले निम्नबाट सहायता लिन सक्नुहुन्छ:

- तपाईंको डाक्टर
- फार्मासिस्ट (औषधिविज्ञ)
- नर्स वा स्वास्थ्यकर्मी
- साथीभाइ र परिवार
- Quitline (क्विटलाइन) फोन 13 7848 (नि:शुल्क)।

तपाईं iCanQuit अनलाइन समूहमा सामेल हुन सक्नुहुन्छ र:

- अरू मानिसहरूसँग कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ
- आफ्नो कथा आदानप्रदान गर्न सक्नुहुन्छ
- मद्दत लिन सक्नुहुन्छ
- आफ्नो प्रगतिमा गर्व महसुस गर्न सक्नुहुन्छ
- प्रेरणा दिने टेक्स्ट वा इमेल प्राप्त गर्नुहुन्छ
- तपाईंले कति पैसा बचत गर्दै हुनुहुन्छ त्यो हेर्न सक्नुहुन्छ।



अप्रत्याशित रूपमा धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्ने

कतिपय मानिसहरूले एकैचोटिमा धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्छन्। यो सामान्य हो र यसले राम्रोसँग काम गर्न सक्छ। यसो गर्दा पनि तपाईंले सहायता र समर्थन प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले निम्न कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ:

- Quitline सँग कुरा गर्नुहोस्
- निकोटिनयुक्त चुइङगम वा चक्की प्रयोग गर्नुहोस्
- आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्

यसले तलतल लाग्दा र असहज महसुस हुँदा मद्दत गर्छ।

छुटाउने विभिन्न तरिकाहरूको बारेमा जान्नको लागि, iCanQuit.com.au/ways-to-quit मा हेर्नुहोस्।

यदि तपाईंले एकैचोटि सबै छोड्न चाहनुहुन्छ भने, यसले निम्न कुराहरूमा मद्दत गर्छ:

- तपाईंलाई के कुराले धूम्रपान वा vape (भेप) गर्न मन लाग्ने बनाउँछ भन्ने कुरा थाहा पाउन
- यसको सट्टा के गर्ने, त्यो योजना बनाउन
- धुम्रपान गर्ने वा vape (भेप) गर्ने मानिसहरूबाट टाढा रहन
- छोड्नुको कारण सम्झन
- निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी वा औषधिहरूको बारेमा आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्न।

धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्ने कदमको रूपमा यसको प्रयोग कम गर्दै जाने

धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) कम गर्दै जान तपाईंले यी उपायहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ:

- एउटा सरल योजना बनाउनुहोस्
- तपाई अहिले कति धूम्रपान गर्नुहुन्छ वा vaping (भेपिङ) गर्नुहुन्छ टिपोट गर्नुहोस्।
- हरेक दिन कम प्रयोग गर्ने साना लक्ष्यहरू राख्नुहोस्
- सुरुवात गर्ने शुभ दिन छान्नुहोस्
- सहायक निकोटिन (निकोटिनयुक्त चुइङगम, पट्टी वा चक्की) प्रयोग गर्नुहोस्।
- जब तपाईंलाई इच्छा लाग्छ त्यो बेला अन्य केही गर्नुहोस्-समय बिताउनुहोस्, पानी पिउनुहोस्, वा गहिरो सास लिनुहोस्।
- चुरोट र vape(भेप) लाई पहुँचबाट टाढा राख्नुहोस्।

अन्य व्यक्तिहरु सँगसँगै छोड्नुहोस्

अन्य व्यक्तिहरु सँगसँगै छोड्दा सहयोग पाउन सक्नुहुन्छ। तपाईं एकअर्कालाई दृढ रहन मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंलाई चुरोट वा vape (भेप) नदिएर सहयोग गर्न र तपाईंको मनोभाव परिवर्तन हुँदा धैर्य गर्न आफ्नो परिवार र साथीभाईहरूलाई भन्नुहोस्।

यदि तपाई धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) गर्ने कसैसँग बस्नुहुन्छ भने,उनीहरूलाई निम्न कुराहरू भन्नुहोस्:

- तपाईंको छेउमा धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) नगर्न
- बाहिर गएर धुम्रपान वा vape (भेप) गर्न
- यदि चाहन्छन् भने तपाईंसँगसँगै छोड्न।

अरूले के गर्छन् त्यो तपाईंले नियन्त्रण गर्न सक्नुहुन्न। यदि तपाईंको नजिकै कसैले धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) गर्छ भने, तपाईंले यस्तो गर्न सक्नुहुन्छ:

- कोठा छोडेर बाहिर निस्कने
- "नाइँ" भन्ने
- तपाईंको लागि उपयुक्त अन्य तरिकाहरू प्रयोग गर्ने।

निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी (Nicotine Replacement Therapy- NRT)

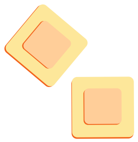
निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापीले तपाईंलाई धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छुटाउन मद्दत गर्न सक्छ। यसले तीव्र इच्छा कम गर्न मद्दत गर्छ।

यसले चुरोट वा vape (भेप) मा पाइने हानिकारक रसायनहरू भन्दा तपाईंको शरीरलाई थोरै मात्रामा निकोटिन दिन्छ।

निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी विभिन्न रूपहरूमा देख्न सकिन्छ:

- **निकोटिन पट्टीले तपाईंको शरीरलाई बिस्तारै निकोटिन दिन्छ**
- **मुखबाट लिने विकल्पहरूले तपाईंको शरीरलाई तीव्र इच्छा पूरा गर्न छिटो निकोटिन दिन्छ।**

निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापीका प्रकारहरूमा निम्न समावेश छन्:



निकोटिन पट्टिहरू: छालामा टाँस्ने र १६ देखि २४ घण्टासम्म बिस्तारै निकोटिन दिन्छ।

निकोटिन चुइङगम: हल्का चपाउने। चुइङगम आफ्नो गिजामा राखेर च्याप्नुहोस्। चपाएको चपै नगर्नुहोस्।

निकोटिन चक्की: यसलाई १५-२० मिनेटसम्म मुखमा राखेर पग्लन दिनुहोस्, ताकि निकोटिन मुखले सोस्न सकोस्। साना चक्कीहरुमा पनि मात्रा उस्तै हुन्छ, तर छिटो पग्लन्छ। यसलाई चपाउनु वा निल्नु हुँदैन।

निकोटिन माउथ स्प्रे: यसले द्रुत रुपमा काम गर्छ। मुख भित्र गाला छेउ तिर वा जिब्रो मुनि स्प्रे गर्नुहोस्। ननिल्नुहोस्।

दुई वटा सँगै प्रयोग गर्नाले अझ बढी काम गर्न सक्छ, उदाहरणका लागि:

- **हरेक दिन एउटा निकोटिन पट्टि, र**
- **तलतल लाग्दा चुइङगम, चक्की वा स्प्रे।**

Quitline (क्विटलाइन) वा डाक्टर, नर्स वा स्वास्थ्यकर्मी जस्ता को सहयोग लिएर निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी गर्नाले यसले राम्रो काम गर्छ।

धेरैजसो मानिसहरूले यसलाई ८ देखि १२ हप्तासम्म प्रयोग गर्छन् र त्यसपछि बिस्तारै प्रयोग गर्न छोड्छन्। यसको लत लाग्ने सम्भावना धेरै कम हुन्छ।

यदि अझै पनि तलतल हटेन भने, आफ्नो डाक्टर, फार्मासिस्ट (औषधिविज्ञ) सँग वा Quitline (क्विटलाइन) (13 7848) मा कुरा गर्नुहोस्। तपाईंलाई उच्च मात्रा वा सही तरिकाले प्रयोग गर्न मद्दत चाहिन सक्छ।

तपाईंले निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी लिन सक्नुहुन्छ:

- औषधि पसल र सुपरमार्केटहरूमा पाइन्छ
- तर डाक्टरको प्रिस्क्रिप्शन चाहिन्छ।

केही व्यक्तिहरूले औषधि लाभ योजना (Pharmaceutical Benefits Scheme-PBS) मार्फत यो कम लागतमा वा नि:शुल्क प्राप्त गर्न सक्छन्।

थप जानकारी: iCanQuit.com.au/nrt

तपाईंले 'निकोटिन थेरापीको प्रयोग कसरी गर्ने' पुस्तिका iCanQuit.com.au मा अनलाइन पढ्न सक्नुहुन्छ, वा Quitline (क्विटलाइन) मा फोन गरेर पुस्तिका पठाइदिन अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। पुस्तिका यस बारेमा छ:

- सामग्रीहरू कसरी प्रयोग गर्ने
- सम्भावित साइड इफेक्टहरू (नकारात्मक असरहरू)
- समस्या भएको खण्डमा तपाईंलाई सुझावहरू।

औषधि सिफारिस

तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई लत छुटाउन मद्दत गर्ने varenicline (भेरेनाक्लाइन) वा bupropion (ब्युप्रोपियन) जस्ता औषधिहरू सिफारिस गर्न सक्छन्। यी औषधिहरूले तलतल कम गर्न मद्दत गर्छन् र लत छुटाउन सजिलो बनाउँछन्।

यी औषधिहरू सबैका लागि उपयुक्त हुँदैनन्, त्यसैले आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

"म तेस्रो पटक छोड्ने प्रयासको तयारीमा छु!" यसपालि मैले सिफारिस गरिएको औषधि प्रयोग गर्दैछु। मैले अरु कुनै तरिकाले पनि यो तलतल मेटाउन सक्छु जस्तो लाग्दैन। यो छोड्न यसपालि मा पहिलेभन्दा बढी दृढ छु... म हरेक हप्ता आर्थिक कठिनाइमा बाँचिरहेको छु त्यसैले यो छोड्नु भनेको मलाई ठूलो रकम बचत गर्नु हो..."

– iCanQuit अनलाइन समुदायको सदस्य

धुम्रपान छुटाउन vaping (भेपिङ) को प्रयोग

धुम्रपान छुटाउन vaping (भेपिङ) को प्रयोग गर्नु राम्रो विकल्प होइन। यो निम्न अवस्थामा मात्र प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ:

- परामर्शले काम नगरेको खण्डमा
- निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापीले काम नगरेको खण्डमा
- औषधीले काम नगरेको खण्डमा

मानिसहरूलाई धूम्रपान छुटाउन मद्दत गर्ने कुनै पनि vape (भेप) लाई थेराप्युटिक गुड्स एडमिनिस्ट्रेशन (Therapeutic Goods Administration - TGA) ले अनुमोदन गरेको छैन। धेरै vape (भेप) हरूमा निकोटिन र हानिकारक रसायनहरूको मात्रा उच्च हुन्छ।

vaping (भेपिङ) का दीर्घकालीन प्रभावहरु अझै पत्ता लागेका छैनन्, तर vaping (भेपिङ) ले निम्न असरहरू गराउन सक्छ:

- फोक्सोको क्षति
- श्वासप्रश्वासमा समस्या
- पोल्ने
- निकोटिन विषाक्तता (बान्ता हुने, वाकवाकी र पखाला लाग्ने)
- मुख, घाँटी, दाँत र गिजामा क्षति।

निकोटिन युवाहरूको लागि धेरै हानिकारक छ र बढ्दो उमेरको मस्तिष्कलाई हानि पुऱ्याउन सक्छ र निम्न असरहरू निम्त्याउन सक्छ:

- स्मरण र ध्यान केन्द्रित गर्न समस्या
- निराश हुने
- तनाव र चिन्ता बढ्ने।

यदि तपाईं धुम्रपान छोड्न vaping (भेपिङ) प्रयोग गर्ने बारे सोच्दै हुनुहुन्छ भने, पहिले आफ्नो डाक्टर वा फार्मासिस्ट (औषधिविज्ञ) सँग कुरा गर्नुहोस्। यदि तपाईं १८ वर्ष मुनिको हुनुहुन्छ भने, तपाईंले:

- आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुपर्छ।
- प्रिस्क्रिप्शन चाहिन्छ।

धुम्रपान र vaping (भेपिङ) एकसाथ नगर्नुहोस्।

दुवै एकसाथ प्रयोग गर्नाले:

- **निकोटिनको लत अत्यधिक बढी हुन्छ**
- **तपाईंको स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउँछ**
- **क्यान्सर हुने सम्भावना बढी हुन्छ।**

यदि एकैचोटी दुवै छोड्न धेरै गाह्रो हुन्छ भने, एक पटकमा एउटा छोड्ने प्रयास गर्नुहोस्।

मानिसहरूले लत छुटाउन प्रयोग गर्ने अन्य तरिकाहरू

केही मानिसहरूले निम्न प्रयास गर्छन्:

- एक्यूपंक्चर (acupuncture)
- सम्मोहन (hypnosis)
- लेजर उपचार (laser treatment)
- जडीबुटीहरू (herbal products)
- Allen Carr (एलेन कार्र) कार्यक्रमहरू
- निकोटिनका थैलीहरू (pouches)।

यी विधिहरूले काम गरेको प्रमाणित भएको छैन। केही त हानिकारक वा गैरकानूनी पनि हुन सक्छन्।

हर्बल चुरोट:

- यसको पनि धुवाँ हानिकारक नै हुन्छ
- क्यान्सर गराउन सक्छ।

निकोटिनका थैलीहरू (pouches)

- अष्ट्रेलियामा अवैध छन्
- मुखमा घाउ हुन सक्छ
- वाकवाकी लाग्न र पेट दुख्न सक्छ।

हर्बल र लेजर उपचार

- धेरै पैसा लाग्न सक्छ
- सुरक्षित नहुन सक्छ
- काम नगर्न सक्छ।

लत छुटाउने सबैभन्दा सुरक्षित तरिकाहरू निम्न हुन्:

- **एउटा सरल योजना बनाउनुहोस्**
- **निकोटिन प्रतिस्थापन सामग्रीहरू (चुइङगम, पट्टिहरू) प्रयोग गर्नुहोस्।**
- **डाक्टरले दिएको औषधि प्रयोग गर्नुहोस्**
- **Quitline (क्विटलाइन) बाट मद्दत लिनुहोस्।**

यी तरिकाहरूले राम्रोसँग काम गर्छन् र तपाईंलाई लत छुटाउन उत्कृष्ट अवसर दिन्छन्।

७. धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छुटाउने योजना बनाउनुहोस्

आफ्नो योजनालाई लिखित रुप दिनुहोस्। छोड्न गाह्रो हुँदा आफ्नो योजना पढ्नुहोस्।

मैले छोड्ने मिति:

जस्तै "डिसेम्बर १५ – मेरो जन्मदिन!"

मैले के प्रयोग गर्न छोड्नेछु:

जस्तै "धूम्रपान, vaping (भेपिङ) वा दुवै"

मेरा लक्ष्यहरू:

जस्तै: "म बिहान धूम्रपान गर्नुको सट्टा १० मिनेट पैदल यात्रा गर्नेछु"

मैले किन धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्न चाहन्छु:

जस्तै "म मेरो परिवारको लागि स्वस्थ रहन चाहन्छु"

मलाई तलतल लागेको बेलामा के गर्नेछु:

जस्तै, "मलाई तनाव हुँदा निकोटिनयुक्त चुइङगमको प्रयोग गर्नेछु"

मैले लिने सहायताहरु:

जस्तै: मैले निम्नको सहयोग लिनेछु:

- डाक्टर
- Quitline
- निकोटिनयुक्त चुइङगम वा पट्टिहरू
- परिवार वा साथीभाईहरू

आफैँलाई सम्झाउनका लागि कोरिएका केहि शब्दहरू:

जस्तै

- "म यो गर्न सक्छु"
- "यी तलतलहरू हट्नेछन्"
- "धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) भन्दा त म बलियो छु"।

बाटो बिराउनु सामान्य हो, असफल भएको संकेत होइन।

धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्ने तपाईंको योजनाको बाटो बिराउन सक्नुहुन्छ, विशेष गरी पहिलो हप्ताहरूमा। यसको कारण यस्ता हुन सक्छन्:

- अत्यधिक तलतल लाग्ने
- तनाव महसुस हुने
- सामाजिक कार्यक्रम वा पार्टीहरूले गर्दा गाह्रो बनाउने
- तपाईंको वरपरका मानिसहरूले धुम्रपान वा vape (भेप) गर्दिने।

हरेक पाइलाको महत्व हुन्छ। आफूले गरिरहेको प्रयासमा गर्व गर्नुहोस्।

यदि तपाईंले बाटो बिराउनु भयो भने के गर्ने?

रोकिनुहोस् र सोच्नुहोस्, के भयो यस्तो:

- मलाई फेरी धूम्रपान वा vape (भेप) गर्न के ले प्रेरित गऱ्यो?
- के म अर्को पटक त्यो ठाउँ वा परिस्थितिबाट टाढा रहन सक्छु?
- अर्को पटक मैले फरक तरिकाले के गर्न सक्छु होला?
- के मलाई थप मद्दत वा औषधि चाहिन्छ?
- के म मेरो निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी सही तरिकाले प्रयोग गरिरहेको छु?

अगाडि बढिरहनुहोस्। आवश्यक परेको खण्डमा, तपाईंले:

- आफ्नो योजना परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ
- चुरोट वा vape (भेप) फ्याँक्न सक्नुहुन्छ
- फेरि सुरु गर्न र अगाडि बढिरहन सक्नुहुन्छ

यसबाट केहि सिक्नुहोस्

हरेक प्रयासले केही न केही सिकाउँछ। यी कुराहरु आत्मसाथ गर्नुहोस्:

- केले राम्रोसँग काम गऱ्यो?
- केले काम गरेन?
- अर्को पटक कस्तो सहायता लिने होला?
- मैले किन धुम्रपान वा vaping(भेपिङ) छोड्न चाहन्छु त?

यसले तपाईंलाई अर्को पटक अझ तयार हुन र आत्मबल बढाउन मद्दत गर्छ।

थप मद्दतको लागि, आजै iCanQuit.com.au/slipups मा हेर्नुहोस् वा प्रशिक्षित Quitline (क्विटलाइन) कर्मचारीहरूसँग कुरा गर्नुहोस्।

"आज मेरो धूम्रपान छोडेको वार्षिकोत्सव मनाउने दिन हो! मलाई धेरै गर्व लाग्छ र खुसी छु! मलाई अहिले निकै राम्रो महसुस भइरहेको छ र म अलिकति राम्रो पनि देखिन्छु। यो एक वर्ष काट्न त्यति सजिलो थिएन, तर मैले धुम्रपान गर्न इच्छा जगाउने धेरै जसो कुराहरु पत्ता लगाए, र त्यसमा परिवर्तनहरू ल्याएँ।"

– iCanQuit अनलाइन समुदायको सदस्य

९. नि:शुल्क सहायता र सेवाहरू

iCanQuit

एउटा वेबसाइट र अनलाइन समुदाय जसले तपाईंलाई धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) छुटाउन सहयोग गर्छ। तपाईंले निम्न कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ:

- योजना बनाउन
- सुझावहरू लिन
- अन्य मानिसहरूबाट सहयोग लिन।

iCanQuit.com.au

Pave (पेभ)

युवाहरूलाई vaping (भेपिङ) छुटाउन सहयोग गर्ने नि:शुल्क एप। तपाई निम्न कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ:

- छोड्ने शुभ दिन छान्न
- सुझावहरू लिन
- तपाईंको प्रगति कस्तो भइरहेको छ हेर्न।

एप्पल एप स्टोर वा गुगल प्लेबाट Pave (पेभ) डाउनलोड गर्नुहोस्।

Pave (पेभ) डाउनलोड गर्नुहोस्

Quitline 13 7848

NSW Quitline (NSW क्विटलाइन)

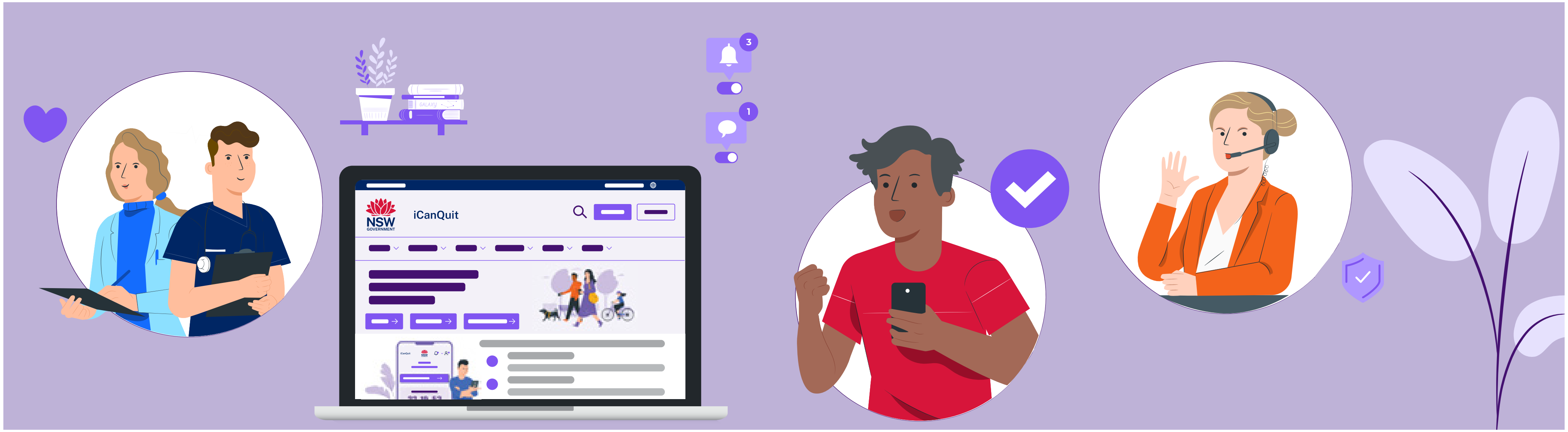
Quitline (क्विटलाइन) एउटा नि:शुल्क र गोपनीय फोन सेवा हो। तालिम प्राप्त कर्मचारीहरूले तपाईंलाई धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) छुटाउन सहयोग गर्न सक्छन्।

तपाईंले Quitline (क्विटलाइन) मा फोन गर्दा दोभाषेहरू उपलब्ध हुन्छन्। तपाईंले 131 450 मा फोन गरेर अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (TIS) को सेवा लिन सक्नुहुन्छ।

खुल्ने समय:

सोमबार-शुक्रबार	बिहान ८.०० देखि बेलुका ८.०० बजे सम्म
शनिबार	बिहान ९.०० देखि बेलुका ५.०० बजे सम्म
आइतबार र सार्वजनिक बिदाको दिन	बन्द रहन्छ

फोन 13 7848



आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस्

तपाईंको डाक्टर वा स्वास्थ्यकर्मीले तपाईंलाई धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) छुटाउन सहयोग गर्न सक्छन्।

उनीहरुले:

- छोड्ने बारेमा तपाईंसँग कुरा गर्नेछन्
- योजना बनाउन सहयोग गर्नेछन्
- निकोटिन प्रतिस्थापन सामग्रीहरू, जस्तै निकोटिनयुक्त चुइङगम वा पट्टिहरू सुझाउने छन्।
- कम मूल्यका औषधिहरु सिफारिस गर्नेछन्
- Quitline (क्विटलाइन) लाई सम्पर्क गराइदिन सहयोग गर्नेछन्।

यदि तपाई गर्भवती हुनुहुन्छ, स्तनपान गराइरहनुभएको छ वा कुनै स्वास्थ्य समस्या छ भने उनीहरूसँग कुरा गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। उनीहरूले तपाईंको लागि के सुरक्षित र सही हुन्छ भन्ने कुरा छनौट गर्न सहयोग गर्नेछन्।

My QuitBuddy

My QuitBuddy

My QuitBuddy एउटा नि:शुल्क एप हो जसले तपाईंलाई धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छुटाउन सहयोग गर्न सक्छ।

यो एपले:

- तपाईंलाई सरल सुझाव दिनेछ र सहयोग गर्नेछ
- तपाईंको धुम्रपान वा vape (भेप) गर्ने चाहनालाई व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्नेछन्
- तपाईंले कति प्रगति गर्नुभयो त्यो देखाउने छ।

तपाई यसलाई एप्पल र एन्ड्रोइड फोनहरूमा नि:शुल्क डाउनलोड गर्न सक्नुहुन्छ।

नि:शुल्क क्यान्सर स्क्रिनिङ (परीक्षण) कार्यक्रमहरू

क्यान्सर सुरुमै पत्ता लगाउन सके जीवन बचाउन सकिन्छ। NSW मा, केही क्यान्सरहरूको जाँच गर्ने नि:शुल्क कार्यक्रमहरू छन्।

आन्द्राको क्यान्सर स्क्रिनिङ (परीक्षण)

यदि तपाई ४५-७४ वर्षको हुनुहुन्छ भने, तपाईंले नि:शुल्क आन्द्राको क्यान्सर परीक्षण गराउन सक्नुहुन्छ। तपाईंले यो परीक्षण घरमै हरेक २ वर्षमा गर्न सक्नुहुन्छ।

थप जानकारीको लागि,
cancer.nsw.gov.au/dothetest **मा हेर्नुहोस्।**

स्तन स्क्रिनिङ (परीक्षण)

स्तन स्क्रिनिङ (परीक्षण) नि:शुल्क छ। यो निम्न मानिसहरूका लागि सिफारिस गरिन्छ:

- अधिकांश ५०-७४ वर्ष उमेरका मानिसहरू
- ४०-७४ वर्ष उमेर समूहका आदिवासीहरू।

तपाईंले पहिले GP लाई भेट्नु पर्दैन।

बुकिङ गर्न 13 20 50 मा फोन गर्नुहोस्, वा
book.breastscreen.nsw.gov.au मा हेर्नुहोस्।

पाठेघरको मुखको स्क्रिनिङ्ग (परीक्षण)

यदि तपाई २५-७४ वर्षको हुनुहुन्छ र यौन सक्रिय हुनुहुन्छ भने, तपाईंले पाठेघरको मुखको स्क्रिनिङ जाँच गराउनु पर्छ। तपाईंले यो परीक्षण हरेक ५ वर्षमा गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले निम्न कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ:

- आफैं नमुना लिन सक्नुहुन्छ, वा
- डाक्टर वा नर्स मार्फत गराउन सक्नुहुन्छ।

थप जानकारीको लागि,
cancerscreening.gov.au/cervical मा हेर्नुहोस्।

राष्ट्रिय फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ (परीक्षण) कार्यक्रम

तपाईंको डाक्टर वा स्वास्थ्यकर्मीले निम्न जाँच गर्नेछन्:

- तपाईंको उमेर
- तपाई अहिले धुम्रपान गर्नुहुन्छ/हुन्न वा पहिले धुम्रपान गर्नुहुन्थियो/थिएन।

यदि तपाई कार्यक्रममा सामेल हुन सक्नुहुन्छ भने, तपाईंले नि:शुल्क फोक्सो परीक्षण गराउन पाउनुहुनेछ। तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई यसको नतिजा बताउनुहुनेछ।

थप जानकारीको लागि, आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्, Quitline (क्विटलाइन) मा फोन गर्नुहोस्, वा
health.gov.au/our-work/nlcsp/about मा हेर्नुहोस्।

iCanQuit.com.au

NSW GOVERNMENT

Quitline speaks your language – Nepali

Quitline 13 7848

धूम्रपान वा भेपिङ छोड्न चाहनुहुन्छ तर कहाँबाट सुरु गर्ने भन्ने थाहा छैन?

Quitline ले तपाईंको भाषामा सेवा दिन्छ

iCanQuit.com.au

NSW GOVERNMENT

NSW Quitline निःशुल्क र गोपनीय टेलिफोन परामर्श सेवा हो, जसले तपाईंलाई धूम्रपान र भेपिङ छोड्न सहयोग गर्न सक्छ।

यदि तपाईंलाई दोभाषेको आवश्यकता छ भने Quitline मा फोन गर्नुहोस्, आफ्नो भाषा बताउनुहोस् र दोभाषेसँग जोडिन प्रतीक्षा गर्नुहोस्।

तपाईं 131 450 मा Translating and Interpreting Service (TIS) मा पनि फोन गरी Quitline मा जोडिदिन अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

आजै 13 7848 मा फोन गर्नुहोस्

Quitline 13 7848

SC242500351 | (CI) 260074-9