

ترک سگرت یا ویپ پس از تشخیص سرطان هیچوقت دیر نیست



امروز اولین گام را بردارید.

ما می‌دانیم که این می‌تواند دوره دشواری باشد و ممکن است موضوعات زیادی ذهن شما را مشغول کرده باشد. ترک سگرت یا ویپ آسان نیست. خبر خوب این است که شما تنها نیستید — ما برای کمک به شما اینجا هستیم.

ساعات کاری NSW Quitline

دوشنبه تا جمعه: 8 صبح تا 8 شب
شنبه: 9 صبح تا 5 عصر
یکشنبه‌ها و رخصتی‌های عمومی: بسته است

iCanQuit

به شما کمک می‌کند تا با استفاده از ابزارهایی که برای شما مناسب هستند، سگرت یا ویپ را ترک کنید.

iCanQuit.com.au



Pave

یک اپلیکیشن رایگان تلفن موبایل برای کمک به جوانان در ترک ویپ است.

دانلود Pave



NSW Quitline

خدمات رایگان تلفونی برای کمک به ترک سگرت یا ویپ.

خدمات ترجمانی نیز در دسترس است.

با شماره 13 7848 تماس بگیرید.

Quitline
13 7848



ترک سگرت یا ویپ در هر زمانی یک اقدام خوب است، حتی پس از تشخیص یک سرطان.

این کار می‌تواند در موارد ذیل کمک کند:

- در جریان درمان
- پس از درمان
- در دوران بهبودی

بسیاری از افراد پیش از ترک، چندین بار تلاش می‌کنند. این موضوع عادی است.

شما مجبور نیستید این کار را به تنهایی انجام دهید. کمک در دسترس است.



از Quitline کمک بگیرید

کارمندان Quitline می‌توانند:

- مشوره و حمایت ارائه کنند.
- به شما در تهیه پلان ترک کمک کنند.
- به شما کمک کنند تا میل و هوس سگرت یا ویپ را مدیریت کنید
- روش‌های جایگزین نیکوتین را توضیح دهند
- تماس‌های پیگیری را تنظیم کنند
- از اعضای خانواده و دوستان شما نیز حمایت نمایند.



با یک متخصص صحت صحبت کنید

اگر سگرت می‌کشید یا ویپ استفاده می‌کنید، با داکتر، نرس یا کارمند صحت خود صحبت کنید.

آن‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا یک پلان برای ترک تهیه کنید و درباره دواها و روش‌های جایگزین نیکوتین مانند برچسپ، ساجق یا اسپری‌ها با شما صحبت کنند.

به همه افرادی که سگرت می‌کشند یا ویپ استفاده می‌کنند، کمک و حمایت از سوی NSW Quitline پیشنهاد می‌شود. این خدمات رایگان و محرمانه است.

Quitline 137848

چرا ترک سگرت یا ویپ کمک می‌کند؟

کمک می‌کند درمان سرطان بهتر نتیجه بدهد

برخی درمان‌های سرطان زمانی مؤثرتر هستند که سگرت نکشید یا ویپ استفاده نکنید.

عوارض جانبی کمتر

ممکن است:

- احساس خستگی کمتر
- احساس مریضی کمتر
- خطر کمتر ابتلا به عفونت

بهبودی سریع‌تر

بدن شما پس از درمان یا جراحی سریع‌تر بهبود می‌یابد. ممکن است مدت زمان کمتری را در شفاخانه سپری کنید.

کاهش احتمال برگشت سرطان

ترک سگرت یا ویپ باعث بهبود صحت شما می‌شود و احتمال برگشت دوباره سرطان را کاهش می‌دهد.

کاهش احتمال ابتلا به سرطان دیگر

ترک سگرت یا ویپ احتمال مبتلا شدن به یک سرطان جدید را در آینده کمتر می‌کند.

ویپ می‌تواند سبب مشکلات صحتی زیر شود:

- مشکلات تنفسی
- آسیب به شش‌ها
- مشکلات قلبی.

ویپ‌ها حاوی نیکوتین هستند. نیکوتین بسیار اعتیادآور است.

ترک ویپ به بهبود صحت و روند بهبودی شما کمک می‌کند.

