

ترک سیگار یا ویپ پس از تشخیص طبی سرطان هیچ وقت دیر نیست



امروز اولین قدم را بردارید

ما می‌دانیم که این زمان می‌تواند دوران سختی باشد
و چیزهای زیادی ذهن شما را مشغول کرده است.
ترک سیگار یا ویپ آسان نیست.

خبر خوب این است که شما تنها نیستید- ما اینجا هستیم
تا کمک کنیم.

ساعات کاری خط ترک سیگار نیوساوت ولز :(NSW Quitline)

دوشنبه تا جمعه: ۸ صبح تا ۸ شب
شنبه: ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر
یکشنبه‌ها و تعطیلات رسمی: تعطیل است

iCanQuit

به شما کمک می‌کند تا
سیگار یا ویپ را با ابزارهایی
که برای شما مناسب هستند
ترک کنید.

iCanQuit.com.au



Pave

یک برنامه تلفن همراه رایگان
برای کمک به جوانان در ترک
ویپ.

دانلود Pave



خط ترک سیگار نیوساوت ولز (NSW Quitline)

خدمات تلفنی رایگان برای
کمک به شما در ترک سیگار
یا ویپ.
مترجم شفاهی در دسترس
است.

با شماره 13 7848
تماس بگیرید

Quitline
13 7848



ترک سیگار یا ویپ در هر زمانی، حتی پس از
تشخیص طبی سرطان، کار خوبی است.

می‌تواند در این موارد کمک کند:

- در طول معالجه
- پس از معالجه
- در طول بهبودی.

بسیاری از افراد قبل از ترک، بارها تلاش می‌کنند. این اتفاق
طبیعی است.

لازم نیست این کار را به تنهایی انجام دهید. کمک اینجا است.



از Quitline کمک بگیرید.

کارکنان Quitline می‌توانند:

- به شما مشاوره و پشتیبانی بدهند
- به شما در ایجاد برنامه کمک کنند
- به شما در مدیریت میل به سیگار یا ویپ کشیدن کمک کنند
- درمان جایگزینی نیکوتین را توضیح دهند
- تماس‌های پیگیری ترتیب دهند
- از خانواده و دوستان شما حمایت کنند.



با یک متخصص بهداشت صحبت کنید

اگر سیگار یا ویپ می‌کشید، با پزشک، پرستار یا کارکنان حوزه سلامت خود صحبت کنید.

آنها می‌توانند به شما در ایجاد برنامه‌ای برای ترک کمک کنند، در مورد داروها و درمان جایگزین نیکوتین مانند چسب، آدامس یا اسپری با شما صحبت کنند.

به هر کسی که سیگار یا ویپ می‌کشد، از NSW Quitline کمک ارائه می‌شود. این سرویس رایگان و خصوصی است.

Quitline 13 7848

چرا ترک سیگار یا ویپ کمک می‌کند

به معالجه سرطان خود کمک کنید تا بهتر عمل کند. برخی از معالجه‌های سرطان وقتی سیگار یا ویپ نمی‌کشید، بهتر عمل می‌کنند.

عوارض جانبی کمتری
ممکن است احساس کنید:

- خستگی کمتر
- بیماری کمتر
- خطر کمتر عفونت.

سریع‌تر بهبود یابید

بدن شما پس از معالجه یا جراحی سریع‌تر بهبود می‌یابد. ممکن است زمان کمتری را در بیمارستان بگذرانید.

احتمال بازگشت سرطان کمتر است

ترک سیگار سلامت شما را بهبود می‌بخشد و احتمال بازگشت سرطان شما را کاهش می‌دهد.

احتمال ابتلا به سرطان دیگر کمتر است

ترک سیگار احتمال ابتلا به سرطان جدید را در آینده کاهش می‌دهد.

ویپ کشیدن باعث مشکلات سلامتی مانند:

- مشکلات تنفسی
- آسیب ریه
- مشکلات قلبی می‌شود.

ویپ‌ها نیکوتین دارند. نیکوتین بسیار اعتیادآور است.

ترک ویپ به سلامت و بهبودی شما کمک می‌کند.

