

धूम्रपान या वेपिंग बंद करना किसी भी समय शुरू किए जाने वाला एक अच्छा काम है, यहां तक कि कैंसर का निदान होने के बाद भी।

इससे मदद मिल सकती है:

- उपचार के दौरान
- उपचार के बाद
- ठीक होने के दौरान।

बहुत से लोग इसे पूरी तरह छोड़ने के लिए पहले कई बार कोशिश करते हैं और छोड़ नहीं पाते हैं। यह सामान्य है।

आपको यह अकेले करने की जरूरत नहीं है। सहायता उपलब्ध है।



आज ही पहला कदम उठाएं

हम जानते हैं कि यह समय कठिन हो सकता है, और आपके मन में बहुत कुछ चल रहा है। धूम्रपान या वेपिंग का सेवन बंद करना आसान नहीं है।

अच्छी खबर यह है कि आप अकेले नहीं हैं—हम आपकी मदद के लिए यहां हैं।

एनएसडब्ल्यू क्विटलाइन (NSW Quitline) के खुलने का समय:

सोमवार से शुक्रवार: सुबह 8 बजे से रात 8 बजे तक
शनिवार: सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक
रविवार और सार्वजनिक अवकाश: बंद



iCanQuit

यह आपको धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने में मदद करता है, ऐसे उपकरणों की मदद से जो आपके लिए कारगर हों।

[iCanQuit.com.au](https://www.icanquit.com.au)



पेव (Pave)

युवाओं को धूम्रपान छोड़ने में मदद करने के लिए एक निःशुल्क मोबाइल ऐप।

[Pave डाउनलोड करें](#)

Quitline
137848



एनएसडब्ल्यू क्विटलाइन (NSW Quitline)

धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने में आपकी मदद के लिए एक निःशुल्क फोन सेवा है।

दुभाषिया उपलब्ध है।

[13 7848 पर कॉल करें](tel:137848)

Stopping smoking or vaping after
a cancer diagnosis - Hindi

कैंसर का निदान होने के बाद धूम्रपान या वेपिंग बंद करना बदलाव लाने के लिए कभी देर नहीं होती



[iCanQuit.com.au](https://www.icanquit.com.au)



धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने से क्या लाभ होते हैं

अपने कैंसर के इलाज को बेहतर बनाने में मदद करें

कुछ कैंसर के इलाज तब बेहतर काम करते हैं जब आप धूम्रपान या वेपिंग नहीं करते हैं।

कम दुष्प्रभाव

आपको निम्नलिखित महसूस हो सकता है:

- कम थका हुआ
- कम बीमार
- संक्रमण का कम खतरा।

तेजी से ठीक हों

उपचार या सर्जरी के बाद आपका शरीर तेजी से ठीक होता है। हो सकता है कि आप अस्पताल में कम समय बिताएँ।

कैंसर के दोबारा होने की संभावना कम

इसे छोड़ने से आपका स्वास्थ्य बेहतर होता है और कैंसर के दोबारा होने की संभावना कम हो जाती है।

कैंसर होने की संभावना कम

इसे छोड़ने से भविष्य में नए कैंसर होने की संभावना कम हो जाती है।



⚠ वेपिंग से निम्नलिखित स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं:

- सांस लेने में समस्याएँ
- फेफड़ों को नुकसान
- हृदय संबंधी समस्याएँ।

वेपिंग में निकोटिन होता है। निकोटिन एक बहुत ही लत लगने वाली चीज़ है।

वेपिंग बंद करने से आपके स्वास्थ्य और रिकवरी (ठीक होने) में मदद मिलती है।



किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें

यदि आप धूम्रपान करते हैं या वेपिंग करते हैं, तो अपने डॉक्टर, नर्स या स्वास्थ्यकर्मी से बात करें।

वे आपको धूम्रपान छोड़ने की योजना बनाने में मदद कर सकते हैं, दवाओं और निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी जैसे पैच, गम या स्प्रे के बारे में आपसे बात कर सकते हैं।

धूम्रपान या वेपिंग करने वाले सभी लोगों को NSW क्विटलाइन (NSW Quitline) से मदद मिलेगी। यह सेवा निःशुल्क और गोपनीय है।

 **Quitline 137848**

क्विटलाइन (Quitline) से मदद लें

क्विटलाइन (Quitline) के कर्मचारी निम्नलिखित में आपकी मदद कर सकते हैं:

- सलाह और सहायता देना
- योजना बनाने में आपकी मदद करना
- धूम्रपान या वेपिंग की इच्छा को नियंत्रित करने में आपकी मदद करना
- निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी के बारे में जानकारी देना
- फॉलो-अप कॉल की व्यवस्था करना
- आपके परिवार और दोस्तों को सहयोग देना।

