जुनसुकै बेला पनि धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्नु राम्रो कुरा हो चाहे त्यो क्यान्सरको उपचार पश्चात किन नहोस्।

यसले तपाईंलाई निम्न अवस्थामा मद्दत गर्न सक्छ:

- उपचारको क्रममा
- उपचार पश्चात
- स्वास्थ्यलाभको समयमा।

धेरै मानिसहरूले छोड्नु अघि धेरै पटक प्रयास गर्छन्। यो सामान्य हो।

तपाईंले यो एक्लै गर्नु पर्दैन। सहायता उपलब्ध छ।

आजै पहिलो कदम चाल्नुहोस्

हामीलाई थाहा छ यो कठिन कुरा हो, र तपाईंको दिमागमा धेरै कुराहरू खेल्न सक्छन्। धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्नु सजिलो छैन।

खुशीको खबर यो हो कि तपाईं एक्लो हुनुहुन्न - हामी सहयोग गर्न यहाँ छौं।

NSW Quitline (NSW क्विटलाइन) खुल्ने समय:

सोमबार देखि शुक्रबार:	बिहान ८ बजेदेखि बेलुका ८ बजेसम्म
शनिबार:	बिहान ९ बजेदेखि बेलुका ५ बजे सम्म
आइतबार र सार्वजनिक बिदाको दिनमा:	बन्द रहन्छ

iCanQuit

तपाईंको लागि उपयुक्त साधनहरू प्रयोग गरेर धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छुटाउन सहयोग गर्छ।

iCanQuit.com.au

Pave (पेभ)

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

Pave (पेभ) डाउनलोड गर्नुहोस्

NSW Quitline (NSW क्विटलाइन)

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

दोभाषे उपलब्ध छ।

फोन 13 7848

SHPN (CI) 260468-8 Nepali

क्यान्सरको उपचार पश्चात धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्ने योजना

छोड्न ढिलो कहिल्यै हुँदैन।

iCanQuit.com.au

NSW GOVERNMENT

धुम्रपान र vaping (भेपिङ) छोड्दा के फाइदा हुन्छ?

यसले तपाईंको क्यान्सर उपचारलाई सफल बनाउन सहयोग गर्छ, केही क्यान्सरका उपचारहरू तपाईंले धुम्रपान वा vape (भेप) नगर्दा सफल हुने गर्छन्।

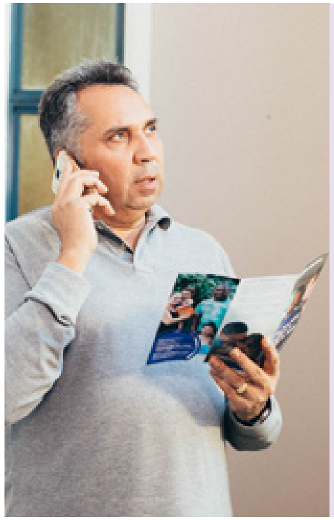
निकै कम साइड इफेक्ट (नकारात्मक असरहरू) हरू तपाईंलाई यस्तो महसुस हुन सक्छ:

- कम थकान
- कम बिरामी
- संक्रमणको कम जोखिम।

छिटो निको हुन्छ
उपचार वा शल्यक्रिया पश्चात तपाईंको शरीर छिटो निको हुन्छ। तपाईंले अस्पतालमा कम समय बिताउनुहुन्छ।

फेरि क्यान्सर हुने सम्भावना निकै कम हुन्छ।
लत छोड्नाले तपाईंको स्वास्थ्यमा सुधार आउँछ र फेरि क्यान्सर हुने सम्भावना निकै कम हुन्छ।

अर्को क्यान्सर हुने सम्भावना निकै कम हुन्छ।
लत छोड्नाले भविष्यमा नयाँ क्यान्सर हुने सम्भावना निकै कम हुन्छ।



Vaping (भेपिङ) ले निम्न स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउँछ जस्तै:

- श्वासप्रश्वासमा समस्या
- फोक्सोको क्षति
- मुटुको समस्या

Vapes (भेप) मा निकोटिन हुन्छ। निकोटिन धेरै लत लाग्ने हुन्छ।

Vaping (भेपिङ) छोड्नाले तपाईंको स्वास्थ्य र स्वास्थ्य लाभमा सहयोग पुग्छ।

स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस्

यदि तपाईं धुम्रपान वा Vape (भेप) गर्नुहुन्छ भने, आफ्नो डाक्टर, नर्स वा स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस्।

उनीहरूले तपाईंलाई छुटाउने योजना बनाउन मद्दत गर्न सक्छन्, उनीहरूले औषधिहरू र पट्टी, चुइङगम, वा स्प्रे जस्ता निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापीको बारेमा कुरा गर्नेछन्।

धूम्रपान गर्ने वा Vape (भेप) गर्ने सबैलाई NSW Quitline (NSW क्विटलाइन) बाट सहायता प्रदान गरिनेछ। यो सेवा नि:शुल्क छ र गोपनीय रहन्छ।

Quitline 13 7848

Quitline (क्विटलाइन) बाट मद्दत लिनुहोस्।

Quitline (क्विटलाइन) कर्मचारीहरूले निम्न काम गर्नेछन्:

- सहयोग र सल्लाह दिनेछन्
- योजना बनाउन सहयोग गर्नेछन्
- तपाईंको धुम्रपान वा vape (भेप) गर्ने चाहनालाई व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्नेछन्
- निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापीको व्याख्या गर्नेछन्
- फलो-अप (निगरानी) को व्यवस्था गर्नेछन्
- तपाईंको परिवार र साथीभाईहरूलाई सहयोग गर्नेछन्।