

Bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử là một việc tốt nên làm bất cứ lúc nào, ngay cả sau khi nhận chẩn đoán ung thư.

Việc này có thể giúp ích:

- trong quá trình điều trị
- sau khi điều trị
- trong quá trình hồi phục.

Nhiều người đã thử nhiều lần trước khi bỏ được. Điều này là bình thường.

Bạn không cần phải làm điều đó một mình. Hỗ trợ luôn có sẵn.



## Hãy thực hiện bước đầu tiên ngay hôm nay

Chúng tôi biết đây có thể là thời điểm khó khăn, và bạn đang có nhiều lo lắng. Việc bỏ thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử không hề dễ dàng.

Tin tốt là bạn không đơn độc – chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ.

### Giờ mở cửa của NSW Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc NSW):

Thứ Hai đến Thứ Sáu:

Thứ Bảy:

Chủ nhật và ngày lễ:

8 giờ sáng đến 8 giờ tối

9 giờ sáng đến 5 giờ chiều

Đóng cửa



#### iCanQuit

Giúp bạn bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử với các công cụ phù hợp với bạn.

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



#### Pave

Một ứng dụng trên điện thoại di động miễn phí giúp thanh thiếu niên bỏ thuốc lá điện tử.

 Tải xuống Pave



#### NSW Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc NSW)

Dịch vụ điện thoại miễn phí giúp bạn bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.

Có thông dịch viên.

 Gọi 13 7848

Stopping smoking or vaping after  
a cancer diagnosis - Vietnamese

# Bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử sau khi nhận chẩn đoán ung thư

Không bao giờ là quá muộn



SHPN (C1) 260468-4 Vietnamese

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



## Tại sao việc bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử lại có ích

### Giúp điều trị ung thư hiệu quả hơn

Một số điều trị ung thư hiệu quả hơn khi bạn không hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.

### Ít tác dụng phụ hơn

Bạn có thể cảm thấy:

- ít mệt mỏi hơn
- ít ốm/bệnh hơn
- nguy cơ nhiễm trùng thấp hơn.

### Hồi phục nhanh hơn

Cơ thể bạn hồi phục nhanh hơn sau khi điều trị hoặc phẫu thuật. Bạn có thể nằm viện ngắn hơn.

### Giảm nguy cơ ung thư tái phát

Việc bỏ hút thuốc cải thiện sức khỏe của bạn và giảm nguy cơ ung thư tái phát.

### Giảm nguy cơ mắc ung thư khác

Việc bỏ hút thuốc làm giảm nguy cơ mắc ung thư mới trong tương lai.



! Thuốc lá điện tử gây ra các vấn đề sức khỏe như:

- khó thở
- tổn thương phổi
- các vấn đề về tim.

Thuốc lá điện tử có chứa nicotine. Nicotine rất dễ gây nghiện.

Bỏ thuốc lá điện tử giúp cải thiện sức khỏe và quá trình hồi phục của bạn.



## Hãy nói chuyện với chuyên gia y tế

Nếu bạn hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử, hãy nói chuyện với bác sĩ, y tá hoặc nhân viên y tế.

Họ có thể giúp bạn lập kế hoạch bỏ hút thuốc, thảo luận với bạn về thuốc và liệu pháp thay thế nicotine như miếng dán, kẹo cao su, hoặc thuốc xịt.

Tất cả những người hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử sẽ được hỗ trợ từ NSW Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc NSW). Dịch vụ này miễn phí và riêng tư.

 **Quitline 137848**

## Nhận trợ giúp từ Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc)

Nhân viên của Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc) có thể:

- tư vấn và hỗ trợ
- giúp bạn lập kế hoạch
- giúp bạn kiểm soát cơn thèm thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử
- giải thích liệu pháp thay thế nicotine
- sắp xếp các cuộc gọi theo dõi
- hỗ trợ gia đình và bạn bè của bạn.

