

HE

QUIT.ie

धूम्रपान छोड़ने में  
आपकी मदद करने  
के लिए एक गाइड



# विषय-सूची

<b>धूम्रपान छोड़ें 28 दिनों के लिए, और आपके हमेशा के लिए धूम्रपान छोड़ने की संभावना 5 गुना बढ़ जाती है</b>	<b>1</b>
धूम्रपान छोड़ने में आपकी सहायता के लिए उपलब्ध	1
धूम्रपान छोड़ने के कारण	2
शारीरिक स्वास्थ्य लाभ	3
मानसिक स्वास्थ्य लाभ	4
धूम्रपान से जुड़े तथ्य	5
<b>तीन चरण जो धूम्रपान छोड़ने में आपकी मदद करेंगे</b>	<b>6</b>
चरण 1: छोड़ने की तैयारी करें	6
यहां कुछ उपयोगी सुझाव दिए गए हैं जो आपको धूम्रपान छोड़ने के लिए तैयार होने में मदद करेंगे	8
चरण 2: छोड़ने की तिथि निर्धारित करें	10
धूम्रपान बंद करने के बाद इसकी लालसा और विदड़ौल	11
विदड़ौल के लक्षण - क्या चीज मदद कर सकती है?	12
चरण 3: छोड़ना जारी रखें	16
अपनी आदतें बदलने के सुझाव	17
<b>धूम्रपान छोड़ने पर सहायता प्राप्त करें</b>	<b>18</b>
<b>निकोटीन रीप्लेसमेंट थेरेपी (NRT)</b>	<b>21</b>
<b>धूम्रपान छोड़ने के लिए प्रिस्क्रिप्शन उपचार</b>	<b>24</b>
<b>वेपिंग (ई-सिगरेट का उपयोग करना)</b>	<b>26</b>



# धूम्रपान छोड़ें 28 दिनों के लिए और आपके हमेशा के लिए धूम्रपान छोड़ने की संभावना 5 गुना बढ़ जाती है

यदि आप धूम्रपान करते(ती) हैं, तो इसे छोड़ना आपके स्वास्थ्य के लिए सबसे अच्छी चीजों में से एक है।

धूम्रपान करने वाले हर 10 में से सात लोग इसे छोड़ना चाहते हैं। यदि आप उनमें से एक हैं, तो यह बुकलेट आपको सफल होने में मदद कर सकती है।

इस बुकलेट में निम्नलिखित जानकारी है:

- धूम्रपान छोड़ने के लिए उपलब्ध सपोर्ट
- धूम्रपान छोड़ने के कारण
- धूम्रपान छोड़ने में आपकी मदद करने के लिए सुझाव
- दवाएं जो धूम्रपान छोड़ने में आपकी मदद कर सकती हैं
- ई-सिगरेट और वेपिंग।

याद रखें, धूम्रपान छोड़ने के लिए कभी भी देर नहीं होती और कभी भी प्रयास करना नहीं छोड़ा जाना चाहिए।

## धूम्रपान छोड़ने में आपकी सहायता के लिए उपलब्ध सपोर्ट

धूम्रपान छोड़ने में आपकी सहायता के लिए HSE निःशुल्क सेवाएं प्रदान करता है:

- सपोर्ट
- सलाह
- धूम्रपान रोकने वाली दवाएं, जिनमें निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी (NRT) भी शामिल है।

पृष्ठ 18 पर आपको जानकारी मिलेगी कि हम आपकी किस प्रकार सहायता कर सकते हैं, जिसमें यह भी शामिल है कि ये सपोर्ट कैसे हासिल करें।



## धूम्रपान छोड़ने के कारण

धूम्रपान छोड़ने के कई अच्छे कारण हैं:

- धूम्रपान आपके लिए बुरा है
- 2 में से 1 धूम्रपान करने वाला व्यक्ति तम्बाकू-जनित रोग से मरेगा(गी)
- धूम्रपान छोड़ने के स्वास्थ्य लाभ तुरंत शुरू हो जाते हैं

## धूम्रपान छोड़ने के अन्य लाभ भी हैं।

**जब आप धूम्रपान छोड़ते(ती) हैं, तो आप:**

- आपकी सांस लेने की क्षमता में सुधार होगा और आपके हृदय और फेफड़ों पर दबाव कम होगा
- अपने परिवार को अप्रत्यक्ष धूम्रपान से बचाव करेंगे
- अपने घर में वायु की गुणवत्ता में सुधार करेंगे
- कपड़ों से अच्छी महक आएगी
- आपके परिवार और दोस्तों के लिए एक अच्छे रोल मॉडल बनेंगे(गी)
- पैसे बचाएं
- त्वचा, दांत और बाल बेहतर होंगे
- अपनी दैनिक दिनचर्या पर नियंत्रण मिलेगा
- समय और ऊर्जा की बचत - आपको यह सोचने नहीं होगा कि कब और कहाँ धूम्रपान करें
- जीवन के लिए खतरनाक बीमारियों के खतरे को कम करें।

## माइकल, 20 साल तक धूम्रपान करता रहा

“मैं 20 वर्षों तक धूम्रपान करता रहा, लेकिन पिछले 100 दिनों से QUIT सेवा की बदौलत मैं खुद को पूर्व धूम्रपान करने वाला कह सकता हूँ। वेबसाइट पर मेरी QUIT योजना बताती है कि मैंने €2,100 बचाए हैं और धूम्रपान छोड़ने के बाद से मैंने 3000 सिगरेट नहीं पी हैं।”

जब आप धूम्रपान छोड़ेंगे(गी) तो आपको जो **आजादी** महसूस होगी, उससे आप आश्चर्यचकित हो जायेंगे(गी)।



## शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी लाभ

धूम्रपान छोड़ने से मिलने वाले लाभ समय के साथ बढ़ते जाते हैं।



### 20 मिनट के बाद

आपका रक्त संचार बेहतर होता है। आपका रक्तचाप और हृदय गति कम हो जाती है, जिसका अर्थ है कि दिल का दौरा पड़ने का खतरा घटने लगता है।

### 8 घंटे बाद

आपके रक्त में कार्बन मोनोऑक्साइड (जहरीली गैस) का स्तर कम हो जाता है और ऑक्सीजन का स्तर बढ़ जाता है।



### 48 घंटे बाद

कार्बन मोनोऑक्साइड आपके शरीर से बाहर निकल जाती है। आपकी गंध और स्वाद की क्षमता में सुधार होने लगता है।



### 2-3 महीने बाद

आपके फेफड़ों की क्षमता 30% तक बढ़ सकती है।

### 72 घंटे बाद

आपकी श्वसन प्रक्रिया में सुधार होता है और आपकी ऊर्जा का स्तर बढ़ता है।



### 1 वर्ष बाद

आपको दिल का दौरा पड़ने की संभावना आधी रह जाती है।



### 10 साल बाद

आपके फेफड़ों के कैंसर का खतरा आधा रह जाता है।

### 5 साल बाद

धूम्रपान से संबंधित कैंसर का खतरा बहुत कम हो जाता है।



### 15 साल बाद

अब आपको दिल का दौरा पड़ने का जोखिम धूम्रपान न करने वाले व्यक्ति के समान ही होता है।



## मानसिक स्वास्थ्य संबंधी लाभ

धूम्रपान छोड़ने से आपका मूड बेहतर हो सकता है और तनाव, चिंता व अवसाद से राहत मिल सकती है। जब लोग धूम्रपान करना छोड़ देते हैं, तो उनमें:

- चिंता , अवसाद और तनाव के स्तर को कम हो जाता है
- अपने बारे में एहसास बेहतर हो जाता है
- अधिक नियंत्रण महसूस होता है
- बेहतर गुणवत्ता वाली नींद हासिल होती है।

धूम्रपान बंद करने से चिंता विकारों और अवसाद के लक्षणों को कम करने में ठीक उसी तरह मदद मिल सकती है जैसे अवसादरोधी दवाओं से इलाज करने से मिलती है। एक आम गलतफहमी यह है कि धूम्रपान तनाव या चिंता से राहत देता है तथा आपके मूड को बेहतर बनाता है। हालाँकि, सिगरेट में निकोटीन के विदूर्णल से चिंता जैसे लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं।



जब आप निकोटीन के आदी हो जाते(ती) हैं, तो आपका शरीर ऐसे दौर से गुजरता है, जब निकोटीन का स्तर बहुत अधिक हो जाता है (जैसे सिगरेट या वेप पीने के तुरंत बाद)।



इसी प्रकार, आपके शरीर में ऐसी अवधियां भी होती हैं जब निकोटीन का स्तर कम होता है (जैसे कि आपके अंतिम सिगरेट या वेप के कुछ घंटों बाद)।



जब आपके शरीर के अंदर निकोटीन का स्तर गिरता है तो उसके लक्षण चिंता और तनाव के लक्षणों के समान होते हैं। यही कारण है कि लोग कभी-कभी सोचते हैं कि धूम्रपान उनके तनाव व चिंता को कम करने में मदद करता है।

**निकोटीन रीप्लेसमेंट चिकित्सा (NRT) का उपयोग करते हुए छोड़ने पर इन लक्षणों में मदद मिलेगी (NRT पर अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 21 देखें)।**

## धूम्रपान संबंधी तथ्य

हर सप्ताह,

**100**

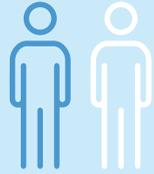
से अधिक लोग मरते हैं  
और

**1,000**

लोग, आयरलैंड में धूम्रपान से संबंधित बीमारी के कारण अस्पताल में भर्ती होते हैं।



धूम्रपान जानलेवा है।  
धूम्रपान करने वाले हर  
2 में से एक व्यक्ति की  
मृत्यु तम्बाकू से संबंधित  
बीमारी से होगी।



धूम्रपान से आपके जीवन से 10 से  
15 वर्ष कम हो सकते हैं और इसके  
कारण निम्नलिखित हो सकते हैं:

- कैंसर
- दिल का दौरा
- स्ट्रोक
- फेफड़े का रोग
- अंधापन।



धूम्रपान से मनोभ्रंश, मधुमेह  
और कई अन्य बीमारियों  
का खतरा बढ़ जाता है।



धूम्रपान से महिलाओं और पुरुषों दोनों  
की प्रजनन क्षमता कम हो जाती है और  
गर्भधारण करना कठिन हो जाता है।  
इससे निम्न हो सकता है:

- अस्थानिक गर्भावस्था
- गर्भपात
- स्टीलबर्थ
- समय से पहले जन्मे बच्चे का खराब विकास।



धूम्रपान का आपके  
मानसिक स्वास्थ्य  
पर नकारात्मक  
प्रभाव पड़ता है।



यह एक महंगी आदत है -  
प्रतिदिन 20 सिगरेट पीने  
से प्रति वर्ष 6,500 यूरो  
से अधिक की बचत  
होती है।



**83%** धूम्रपान करने वाले  
धूम्रपान शुरू करने का पछतावा।  
यदि उनके पास दोबारा विकल्प  
होता तो वे कभी भी शुरूआत न  
करते।

# तीन चरण जो धूम्रपान छोड़ने में आपकी मदद करेंगे

## चरण 1

धूम्रपान छोड़ने की तैयारी करें

## चरण 2

धूम्रपान छोड़ने की तारीख तय करें

## चरण 3

धूम्रपान छोड़ना जारी रखें

## चरण 1: धूम्रपान छोड़ने की तैयारी करें

आप जितनी जल्दी धूम्रपान छोड़ देंगे(गी), आपके और आपके स्वास्थ्य के लिए उतना ही बेहतर होगा। क्या आप धूम्रपान छोड़ने के लिए तैयार हैं?

जब आप धूम्रपान छोड़ने की तैयारी कर रहे(ही) हों तो आपको कुछ बातों पर विचार करना चाहिए।

### तैयार रहें

इस बारे में सोचें कि आप अभी भी धूम्रपान क्यों कर रहे(ही) हैं। नीचे दी गई तालिका में दिए गए कथनों को देखें - क्या इनमें से कोई भी कथन आपके समान लगता है?

मुझमें इच्छाशक्ति नहीं है।

इच्छाशक्ति का मतलब बस किसी चीज़ को बहुत बुरी तरह से चाहना होता है। अपने आप से पूछें कि क्या आप सचमुच नौकरी छोड़ना चाहते(ती) हैं और यदि हां, तो ऐसा करें!

लालसा को नियंत्रित करने के लिए निकोटीन रीप्लेसमेंट थेरेपी (NRT) लेना वास्तव में मददगार हो सकता है।



### सोफिया, 12 साल तक धूम्रपान करती रही

"मेरा दृढ़ विश्वास है कि स्थिर मन से धूम्रपान छोड़ने के कारणों के बारे में सोचना, शुरुआत करने का एक शानदार तरीका है, धूम्रपान से हजारों नकारात्मक परिणाम होते हैं और कोई सकारात्मक परिणाम नहीं होता, जिससे आपकी मानसिकता शुरुआत में ही अच्छी हो जाती है।"

## मैं विदड़ॉल लक्षणों से चिंतित हूँ।

धूम्रपान से होने वाले लक्षणों का अर्थ है कि आपका शरीर धूम्रपान के हानिकारक प्रभावों से बाहर आ रहा है। ये असुविधाजनक हो सकते हैं, लेकिन ये अस्थायी होते हैं - इनमें से अधिकांश लक्षण एक महीने के बाद बंद हो जाते हैं।

NRT विदड़ॉल के लक्षण - क्या के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकती है।

## धूम्रपान मुझे तनाव से निपटने में मददगार है।

क्या आपको पता है कि धूम्रपान छोड़ने वाले लोगों को वास्तव में कम तनाव महसूस होता है? इसके स्थान पर व्यायाम करके तनाव दूर करने का प्रयास करें, किसी मित्र से बात करें या कोई नई गतिविधि अपनाएं।

HSE के पास आपके स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में जानकारी और सलाह है। आप यहां पर सपोर्ट मिल सकता है

[yourmentalhealth.ie](http://yourmentalhealth.ie)

## अब बहुत देर हो चुकी है - संभवतः क्षति हो चुकी है।

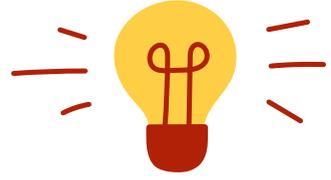
धूम्रपान छोड़ने में कभी देर नहीं होती। एक बार जब आप धूम्रपान छोड़ देते(ती) हैं, तो लाभ पहले दिन से ही शुरू हो जाते हैं। एक वर्ष के बाद हार्ट अटैक का आपका खतरा आधा रह जाएगा।

## यह सही समय नहीं है।

आपको विचार आ सकता है कि सही समय कभी भी नहीं आएगा। सकारात्मक रूप से सोचें। सही समय अभी है।



## धूम्रपान छोड़ने के लिए तैयारी में आपकी मदद करने के लिए यहां कुछ उपयोगी सुझाव दिए गए हैं



### अच्छे और बुरे के बारे में सोचें

यह लिखना सहायक हो सकता है कि आपको:

- धूम्रपान के बारे में क्या पसंद और नापसंद है
- धूम्रपान छोड़ने के बारे में अच्छा और बुरा क्या है, इस बारे में सोचें।

सूची बनाने के लिए नीचे दिए गए उदाहरण का उपयोग किया जा सकता है। अपनी सूची अपने पास रखें ताकि आपको याद रहे कि आप धूम्रपान क्यों छोड़ रहे(ही) हैं।

धूम्रपान के बारे में मुझे क्या पसंद है

1
2
3
4

धूम्रपान के बारे में मुझे क्या पसंद नहीं है

1
2
3
4

धूम्रपान छोड़ने के बारे में बुरी बातें ये हैं

1
2
3
4

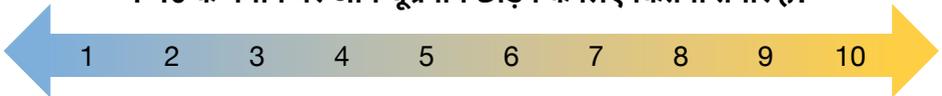
धूम्रपान छोड़ने के बारे में अच्छी बातें ये हैं

1
2
3
4

## इस बारे में सोचें कि धूम्रपान छोड़ने के लिए आप कितना तैयार हैं

अब जब आपने धूम्रपान के अच्छे और बुरे पहलुओं तथा धूम्रपान छोड़ने के बारे में जानकारी ले ली है, तो क्या आपको लगता है कि आप इसे छोड़ने के लिए तैयार हैं?

1-10 के पैमाने पर आप धूम्रपान छोड़ने के लिए कितना तैयार हैं?



बिल्कुल तैयार नहीं

छोड़ने के लिए तैयार

## धूम्रपान डायरी रखें

यह जानना उपयोगी है कि आप दिन में कब और क्यों धूम्रपान करते(ती) हैं। अगले सप्ताह में, एक दिन चुनें और नीचे दी गई तालिका का उपयोग करके उस दिन की अपनी निकोटीन की लालसा को नोट करें। इससे आपको भविष्य में इन लालसाओं को नियंत्रित करने की योजना बनाने में मदद मिलेगी।

### एक उदाहरण ये है

सिगरेट का समय	सुबह 9 बजे				
मैं इस समय क्या कर रहा(ही) था(थी)?	कॉफी पीते हुए				
मुझे कितना धूम्रपान करने की जरूरत थी (1 = थोड़ा, 5 = बहुत अधिक)	1	2	3	4	5
मेरे धूम्रपान का नंबर	3				
मैंने इसका कितना आनंद लिया	<input checked="" type="checkbox"/> 😞	<input type="checkbox"/> 😞	<input type="checkbox"/> 😊	<input type="checkbox"/> 😊	

## सोचिए धूम्रपान से आपको कितनी हानि होती है

धूम्रपान महंगा है और आपके लिए धूम्रपान छोड़ने का एक कारण पैसा बचाना होती सकता है।

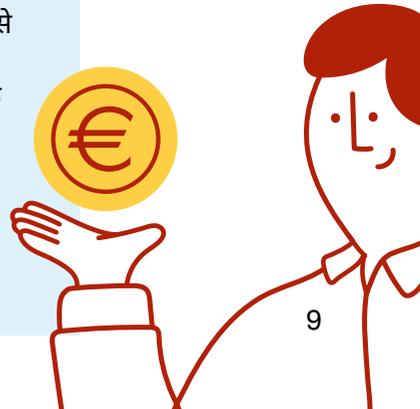
बचत कैलकुलेटर का उपयोग करके यह पता लगाया जा सकता है कि कितनी बचत की जा सकती है:

[quit.hse.ie/savings-application](http://quit.hse.ie/savings-application)



### टोनी, लगभग 50 वर्षों तक धूम्रपान करते रहे

“मैंने हर 2 सप्ताह में अपने धूम्रपान रोकने वाले सलाहकार से मिलना जारी रखा, जब तक कि मैंने अंततः धूम्रपान बंद नहीं कर दिया। अब, न केवल मेरी हालत बेहतर हो रही थी बल्कि मैं बहुत सारा पैसा भी बचा रहा था। धूम्रपान छोड़ने से पहले मुझे यह अहसास नहीं था कि मैं तंबाकू पर कितना खर्च कर रहा था। मैंने अपनी बचत का सही उपयोग करने का निर्णय लिया और कुछ ऐसा खरीदा जो मुझे याद दिलाए कि मैंने नौकरी क्यों छोड़ी थी - मैंने एक नई कार खरीदी।”





## धूम्रपान बंद करने के बाद लालसा और विदड़ाल

अधिकांश लोग धूम्रपान छोड़ने पर निकोटीन की लालसा और विदड़ाल के लक्षणों का अनुभव करते हैं। ये असुविधाजनक हो सकते हैं, लेकिन ये अस्थायी होते हैं।

अधिकांश लक्षण एक महीने के बाद बंद हो जाते हैं।

आपको कुछ लक्षण अनुभव हो सकते हैं, लेकिन संभवतः आप सभी लक्षणों का अनुभव नहीं करेंगे(गी)।

यदि आप किसी भी लक्षण के बारे में चिंतित हैं, तो निम्न से बात करें:

- आपका GP
- धूम्रपान बंद करने के आपके सलाहकार - वे आपको धूम्रपान बंद करने और लालसा और विदड़ाल का प्रबंधन करने के बारे में जानकारी और सलाह दे सकते हैं।

### लालसा

आपकी धूम्रपान की लालसा इस बात पर निर्भर करती है कि आपने कितनी बार धूम्रपान किया है और आप कितने समय से धूम्रपान कर रहे(ही) हैं।

निकोटीन की लालसा आपकी पिछली सिगरेट के 30 मिनट बाद शुरू हो सकती है। व्यक्तिगत लालसा आमतौर पर 3 से 5 मिनट में खत्म हो जाती है।

धूम्रपान छोड़ने के 2 से 3 दिन बाद आपको सबसे अधिक लालसा हो सकती है। यद्यपि धूम्रपान छोड़ने के बाद भी आपको कुछ समय तक लालसा हो सकती है, लेकिन ऐसा कम बार होगा और यह कम तीव्र होगा। आप यह भी सीखेंगे कि समय के साथ इन लालसाओं से कैसे निपटा जाए।

**4D का उपयोग करके लालसा से निपटें:**

**विलंब करें**



कम से कम 3-5 मिनट तक विलंब करें और इच्छा समाप्त हो जाएगी।

**ध्यान भटकाएं**



किसी अन्य चीज़ पर ध्यान केन्द्रित करके अपना ध्यान बंटाएं।

**पिएं**



एक गिलास ठंडा पानी या फलों का रस पिएं।

**गहरी साँसें लें**



गहरी साँसें - 20 बार गहरी साँसें लें।

## विदड़ॉल के लक्षण - क्या मदद कर सकता है?

### खाँसी

सामान्य से अधिक खाँसी आना धूम्रपान छोड़ने का एक सामान्य लक्षण है। यह इस बात का संकेत है कि आपका शरीर ठीक होना शुरू हो गया है, क्योंकि यह आपके फेफड़ों में जमा बलगम को साफ कर देता है। यदि इससे आपको परेशानी हो रही है तो अपने फार्मासिस्ट या GP से बात करें।

### मूड बदलना, चिड़चिड़ापन और चिंता

जब आप धूम्रपान छोड़ते(ती) हैं, तो आप:

- उदास रहना
- अधिक चिड़चिड़ापन और चिंता महसूस करना।

ये भावनाएँ अस्थायी होती हैं और लगभग 4 सप्ताह में ठीक हो जाती हैं।

सामना करने की कुछ रणनीतियां यहां दी गई हैं:

- धूम्रपान रहित जीवन का सामना करने के लिए खुद को बधाई दें
- दूसरों से समझने और धैर्य रखने के लिए कहें
- ऐसी चीजें करें जिनसे आपको अच्छा महसूस हो।

आप अपनी पसंद की गतिविधियों के माध्यम से आराम कर सकते(ती) हैं और तनाव कम कर सकते(ती) हैं, जैसे:

- शारीरिक गतिविधियां जैसे चलना, जॉगिंग, नृत्य, साइकिल चलाना या तैराकी
- संगीत सुनना, पढ़ना, पहली हल करना या बागवानी
- विश्राम और गहरी साँस लेने के व्यायाम - उदाहरण के लिए, 20 बार गहरी साँस लें।



## सिर दर्द

जब आप धूम्रपान बंद कर देते(ती) हैं तो निकोटिन की कमी से सिरदर्द हो सकता है। वे आमतौर पर 3 से 4 सप्ताह के अंदर बंद हो जाते हैं।

सिरदर्द कम करने के लिए सुनिश्चित करें कि आप:

- खूब पानी पिएं
- नियमित रूप से खाएं
- नियमित शारीरिक गतिविधि करें।

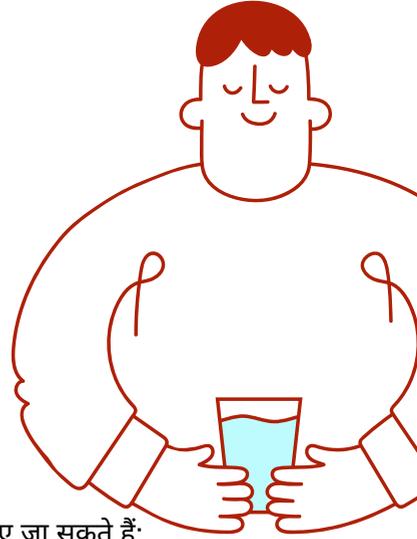
निकोटिन रीप्लेसमेंट थेरेपी (NRT) भी वापसी के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकती है।

## नींद की समस्या

धूम्रपान छोड़ने के बाद आपको नींद से जुड़ी समस्या हो सकती है। ये आमतौर पर 2 से 3 सप्ताह के बाद बंद हो जाती हैं।

अपनी नींद को बेहतर बनाने के लिए निम्नलिखित प्रयास किए जा सकते हैं:

- अपने कैफीन का सेवन कम करें, जैसे चाय, कॉफी या कोला से परहेज करें
- दिन में शारीरिक गतिविधि करें
- सोने से पहले किताब पढ़कर या स्नान करके आराम करें
- सोने से एक घंटे पहले स्क्रीन (टीवी, फोन या कंप्यूटर) का उपयोग बंद कर देंगे
- सोने से पहले माइंडफुलनेस अपनाएं या ध्यान लगता
- खूब सारे फल, फाइबर और सब्जियां खाएं
- बहुत सारा पानी पिएं



फार्मासिस्ट समस्या को कम करने के लिए उपचार की सिफारिश कर सकते हैं।

## ऊर्जा के स्तर

धूम्रपान छोड़ने के बाद आपकी ऊर्जा बढ़ सकती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि कार्बन मोनोऑक्साइड आपके शरीर से बाहर निकल जाने के कारण आपके रक्तप्रवाह में अधिक ऑक्सीजन पहुंच रही है।

इस अतिरिक्त ऑक्सीजन के कारण आपको 1 से 2 दिनों तक चक्कर या हल्कापन महसूस हो सकता है। यह सामान्य है क्योंकि आपका शरीर अतिरिक्त ऑक्सीजन का आदी होता जाता है।

कुछ लोगों को कुछ समय के लिए कम ऊर्जा महसूस होती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि निकोटीन के प्रति प्रतिक्रिया में शरीर एड्रेनालाईन का उत्पादन बंद कर देता है। यह अस्थायी है और यह 2 से 3 सप्ताह के बाद ठीक हो जाता है।

## वजन का बढ़ना

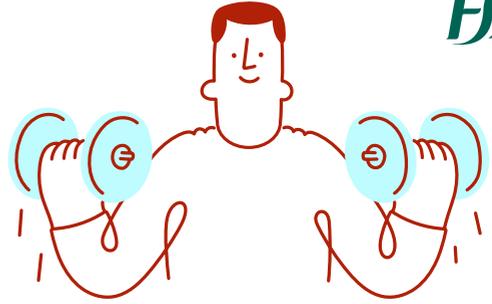
अधिकांश धूम्रपान करने वालों को यह चिंता बनी रहती है कि धूम्रपान छोड़ने से उनका वजन बढ़ जाएगा। ऐसा तब हो सकता है जब आप निकोटीन की लालसा को भोजन की लालसा मान बैठें और धूम्रपान की जगह स्नैक्स खाने लगें। लेकिन यदि आप समझदारी से खाएं और अधिक सक्रिय रहें तो आप वजन बढ़ने से बचा जा सकता है।

यदि आप वजन बढ़ने से चिंतित हैं:

- याद रखें कि धूम्रपान छोड़ना आपके स्वास्थ्य के लिए सबसे महत्वपूर्ण काम है
- दिन में 3 बार संतुलित भोजन करें, जिसमें भरपूर मात्रा में सब्जियां और फल शामिल हों
- स्वस्थ नाश्ते, जैसे सेलरी, गाजर या फल की उपलब्धता रखें
- पानी या कम कैलोरी वाले पेय पिएं और चीनी युक्त शीतल पेय से बचें।



## सक्रिय बने रहने के लिए सुझाव



सक्रिय बनें	कोई भी व्यक्ति सक्रिय हो सकता है और इसे शुरू करने में कभी देर नहीं होती। कोई भी चीज जो आपको आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है, वह आपके लिए लाभकारी होगी, चाहे आपकी उम्र कुछ भी हो।
आनंद लें	कोई ऐसी गतिविधि चुनें जिसमें आपको आनंद आता हो तो उसे जारी रखना आसान हो जाएगा।
धीरे-धीरे शुरूआत करें	यदि आप नियमित रूप से सक्रिय नहीं हैं: <ul style="list-style-type: none"> <li>● धीरे-धीरे 10-15 मिनट, सप्ताह में तीन से चार बार से शुरू करें</li> <li>● धीरे-धीरे इसे बढ़ाकर सप्ताह के अधिकांश दिनों में प्रतिदिन 30 मिनट तक कर दें।</li> </ul>
खुद को गति दें	अपनी सहज गति से व्यायाम करें। व्यायाम करते समय आपको हल्का पसीना आना चाहिए व बातचीत करने में सक्षम होना चाहिए।
उबाऊ गतिविधि से बचें	यदि आप किसी गतिविधि से ऊब जाएं तो कोई दूसरी गतिविधि आजमाएं।
खुद के प्रति सहज रहें	हर किसी के जीवन में ऐसे दिन आते हैं जब व्यक्ति के लिए कुछ या सभी गतिविधियां कर पाना संभव नहीं होता। बस अगले दिन फिर से पटरी पर आ जाएं।
अपनी दैनिक दिनचर्या में शारीरिक गतिविधि शामिल करें	उदाहरण के लिए: <ul style="list-style-type: none"> <li>● काम पर या दुकानों के लिए पैदल जाएं</li> <li>● लिफ्ट के बजाय सीढ़ियां उपयोग करें।</li> </ul>
यदि आवश्यक हो तो अपने डॉक्टर से चेक करें	यदि आपको कोई चिकित्सीय समस्या या चिंता है, तो कोई भी नया काम शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

## चरण 3: शांत रहें

**सिगरेट से दूर रहने में मदद के लिए निम्नलिखित में से कुछ या सभी काम करें:**

सकारात्मक बने रहें	जब आप थक जाएं और हार मानने वाले हों, तो याद रखें कि आपने कितनी दूरी तय की है और आपने क्यों हार मान ली। दृढ़ निश्चय बनाए रखें और यह प्रलोभन टल जाएगा।
सक्रिय रहें	कोई ऐसी गतिविधि चुनें जिसमें आपको आनंद मिलता हो, उसे जारी रखना आपके लिए आसान हो जाएगा।
व्यस्त रहें	बोरियत महसूस होने के कारण धूम्रपान आपके लिए वास्तविकता से अधिक महत्वपूर्ण लगने लगता है।
अपना पैसा बचाएं और खुद को पुरस्कृत करें	सिनेमा देखने जाएं, अपने लिए कोई उपहार या कोई पसंदीदा कपड़ा खरीदें।
शराब पीने के दौरान सावधान रहें	शराब के कुछ गिलास के बाद आप यह भूल सकते(ती) हैं कि आपने धूम्रपान छोड़ दिया है और आपकी इच्छाशक्ति कमजोर हो सकती है।
याद रखें कि सिगरेट का एक कश भी न लें	सिगरेट छोड़ने के बाद एक कश लेने से और भी अधिक सिगरेट पीने की संभावना हो सकती है। ऐसा निकोटीन रिसेप्टर्स के उत्तेजित होने व अच्छा महसूस कराने वाले एंडोर्फिन के निकलने के कारण होता है।
धूम्रपान को लेकर अपना दृष्टिकोण बदलें	उस स्वतंत्रता के बारे में सोचें जो आपको तब मिलेगी जब अंततः आपको मुक्ति मिल जाएगी और नियंत्रण वापस मिल जाएगी।
विश्वास मत खोएं	कुछ लोगों को लग सकता है कि उन्हें धूम्रपान के स्थायी रूप से छोड़ने से पहले कुछ प्रयास करने होंगे। यदि आपके साथ ऐसा होता है, तो उन कारणों के बारे में सोचें जिनके कारण आप पहले धूम्रपान छोड़ना चाहते(ती) थे और फिर से नौकरी छोड़ने के लिए तैयार हो जाएं।

**याद रखें कि आप अकेले(ली) नहीं हैं, HSE QUIT टीम आपकी मदद के लिए मौजूद है।** सहायता के लिए किसी प्रशिक्षित धूम्रपान बंद करने वाले सलाहकार से संपर्क किया जा सकता है।

निःशुल्क फोन: 1800 201 203 या  
निःशुल्क टेक्स्ट करें: QUIT 50100 पर

## अपनी आदतें बदलने के लिए सुझाव

आपकी सामान्य आदतें और दिनचर्या आपको धूम्रपान करने के लिए प्रेरित कर सकती हैं, विशेष रूप से यदि सिगरेट पीना आपकी दिनचर्या का हिस्सा हो।

अपनी आदतों को बदलने के लिए ये चीज़ें की जा सकती हैं:

- सुबह उठते ही सबसे पहले अपने दाँतों को ब्रश करें और माउथवॉश का उपयोग करें
- यदि संभव हो तो भोजन के बाद अपने दाँत ब्रश करें, या किसी अन्य कमरे में चलें(ली)
- अपने सामान्य पेय को बदलें ताकि आप नए पेय को धूम्रपान से न जोड़ें
- उन स्थितियों में जब आप धूम्रपान करते(ती), उनमें चीनी रहित गम चबाएं
- धूम्रपान करने वाले अन्य लोगों से दूर चले जाएं
- अपने फोन पर स्कॉल करके या अपने QUIT प्लान में लॉग इन करके अपना ध्यान भटकाएं
- गहरी साँस लेने का प्रयास करें
- सोने से पहले अपनी दिनचर्या बदलें - नहाएं या किताब पढ़ें।



# धूम्रपान छोड़ने पर सहायता हासिल करें

यदि आप धूम्रपान छोड़ना चाहें तो सही सहायता मिलने से आपकी सफलता की संभावना दोगुनी हो सकती है।

आप निम्नलिखित माध्यम से धूम्रपान छोड़ने में सहायता प्राप्त कर सकते(ती) हैं:

- अपने क्षेत्र में धूम्रपान रोकने वाले क्लिनिक में या फोन पर एक-से-एक सत्र लें
- समूह सपोर्ट सत्र
- हमारी ऑनलाइन **QUIT योजना**
- हमारी QUIT टेक्स्ट सेवा
- हमारी **quit.ie** पर जानकारी पेज या ऐप पर जाएं।
- परिवार और दोस्तों से समर्थन।

चाहे आप व्यक्तिगत सहायता चुनें या समूह में भाग लें, धूम्रपान रोकने के सलाहकार आपसे:

- अपने धूम्रपान के इतिहास और आदत के बारे में पूछेंगे
- अपनी निकोटीन की लत का आकलन करेंगे
- अपने कार्बन मोनोऑक्साइड के स्तर को मापेंगे
- आपके लिए कारगर हो सकने वाले चिकित्सीय उपचार की सलाह देंगे।

हमारे सलाहकार जानते हैं कि धूम्रपान छोड़ना कितना कठिन है। वे बिना किसी पूर्वाग्रह के हर कदम पर आपका समर्थन करेंगे।

## पैट ने 40 से अधिक वर्षों तक धूम्रपान किया

"HSE Quit सेवा में मुझे जो सबसे अधिक मददगार लगा, वह मेरे HSE स्टॉप स्मोकिंग सलाहकार के साथ हुई आमने-सामने की बातचीत थी।"

## आमने-सामने की सहायता

हमारे धूम्रपान निषेध क्लिनिक में हम फोन, वीडियो कॉल या व्यक्तिगत रूप से व्यक्तिगत तौर पर सहायता प्रदान करते हैं। यह सहायता निःशुल्क है।

धूम्रपान छोड़ने संबंधी सलाहकार आपको धूम्रपान छोड़ने की प्रक्रिया में सहायता करेंगे। यह आपकी धूम्रपान छोड़ने की तारीख से 1 से 4 सप्ताह पहले शुरू होता है और एक वर्ष तक जारी रह सकता है।

## समूह सपोर्ट

हमारा 'वी कैम क्विट' समूह सपोर्ट सत्र 7 से 12 सप्ताह तक चलता है। समूह प्रति सप्ताह में एक बार डेढ़ घंटे के लिए मिलते हैं।

ये समूह केवल महिला, केवल पुरुष या मिश्रित हो सकते हैं। ये सत्र स्थानीय संगठनों द्वारा सामुदायिक केंद्रों या परिवार संसाधन केंद्रों जैसे स्थानों पर चलाए जाते हैं।

इन सत्रों का संचालन किसी प्रशिक्षित धूम्रपान बंद करने वाले सलाहकार द्वारा किया जाता है।

सत्रों में आप यह कर सकते(ती) हैं:

- अपनी प्रगति जाँचें
- अपनी किसी भी कठिनाई के बारे में बात करें
- स्वैप मुकाबला युक्तियां
- एक दूसरे को प्रोत्साहित करें।

अधिक जानकारी के लिए यहां जाएं [hse.ie/wecanquit](https://hse.ie/wecanquit)

## QUIT योजना

आप धूम्रपान छोड़ने में सहायता के लिए निःशुल्क, व्यक्तिगत QUIT योजना के लिए साइन अप कर सकते(ती) हैं।

आप तय करें कि आप अपनी योजना को कैसे कार्यान्वित करना चाहते(ती) हैं और आपको यह मिल सकता है:

- ईमेल और टेक्स्ट संदेश द्वारा दैनिक समर्थन
- अपनी प्रगति को ट्रैक करने के लिए एक QUIT खाता
- प्रशिक्षित सलाहकार से व्यक्तिगत सपोर्ट
- उन लोगों से सुझाव जिन्होंने सफलतापूर्वक धूम्रपान छोड़ दिया है।

## HSE ऐप

आप HSE ऐप डाउनलोड करके भी सहायता प्राप्त कर सकते(ती) हैं तथा उपरोक्त सभी के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते(ती) हैं।

## QUIT टेक्स्ट सेवा

आप अपनी धूम्रपान छोड़ने की यात्रा पर ध्यान केंद्रित रखने में सहायता के लिए प्रेरक संदेश प्राप्त कर सकते(ती) हैं।

50100 पर निःशुल्क QUIT  
टेक्स्ट करें

## ऑनलाइन सपोर्ट

'यू कैन क्विट' धूम्रपान छोड़ने का प्रयास कर रहे लोगों के लिए एक ऑनलाइन समुदाय है। अधिक जानकारी के लिए हमारे Check पेज पर जाएं [www.facebook.com/hsequit](http://www.facebook.com/hsequit)

## परिवार और मित्रों से समर्थन

जब आप नौकरी छोड़ रहे(ही) हों तो आपको परिवार और मित्रों से सहयोग लेना चाहिए।

आपके परिवार और मित्र कैसे मदद कर सकते हैं:

- उन्हें बताएं कि आपने धूम्रपान छोड़ दिया है और उनसे सकारात्मक और धैर्यवान रहने को कहें
- उन्हें आपके साथ किसी नई गतिविधि में शामिल होने के लिए कहें, जैसे टहलना या कोई नई क्लास लेना।

यदि आपका कोई मित्र या परिवार का सदस्य धूम्रपान करता(ती) है:

- उनसे कहें कि वे आपके आस-पास धूम्रपान न करें और आपको सिगरेट न दें
- धूम्रपान-मुक्त स्थानों पर सहमत हों, उदाहरण के लिए, घर और कार को धूम्रपान-मुक्त बनाएं।

आपको धूम्रपान छोड़ने की चाहत हो सकती है, लेकिन आप दूसरों को छोड़ने के लिए मजबूर नहीं कर सकते(ती)। यह निर्णय उन्हें खुद लेना होगा।



## राहेल, HSE धूम्रपान रोकने की सलाहकार

“जब मैं लोगों को धूम्रपान छोड़ने में मदद करता हूँ, तो मैं उनके कारणों को सुनता हूँ कि वे धूम्रपान क्यों छोड़ना चाहते हैं और इससे पहले उन्हें ऐसा करने से क्या रोक रहा था। हम एक ऐसी योजना बनाते हैं जो उनके जीवन के अनुरूप हो। हर कोई अलग है इसलिए हर किसी की छोड़ने की यात्रा व्यक्तिगत होती है।”

## निकोटीन रीप्लेसमेंट थेरेपी (NRT)

धूम्रपान की लत लग जाती है। निकोटीन सिगरेट में मौजूद वह तत्व है जो उसे लत लगाने वाला बनाता है।

यही कारण है कि धूम्रपान छोड़ना कठिन हो जाता है।

### NRT क्या है?

NRT लाइसेंस प्राप्त दवाइयां होती हैं जो आपको कम स्तर का निकोटीन देती हैं। इनमें तम्बाकू के धुएँ में मौजूद अन्य जहरीले रसायन नहीं होते। उदाहरण के लिए, टार और कार्बन मोनोऑक्साइड।

NRT के विभिन्न प्रकार हैं:

- पैच
- गम
- लॉज़ेन्ज
- मुंह का स्प्रे।

आपका डॉक्टर, फार्मासिस्ट या धूम्रपान रोकने संबंधी सलाहकार यह निर्णय लेने में आपकी मदद कर सकते हैं कि किस प्रकार का NRT आपके लिए उपयुक्त है।

### NRT कैसे काम करता है?

NRT की लालसा और वापसी के लक्षणों से राहत देने के लिए पर्याप्त निकोटीन प्रदान करता है, जैसे:

- बेचैनी
- चिंता
- एकाग्रता का अभाव
- भूख की वेदना।

NRT शारीरिक वापसी के लक्षणों से राहत देता है। इससे आपको धूम्रपान छोड़ने के मनोवैज्ञानिक (भावनात्मक) पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है।



NRT पैच

NRT के काम करने के लिए, आपको इसका उपयोग करना होगा:

- सही तरीका - आपके धूम्रपान बंद करने के सलाहकार, फार्मासिस्ट या GP बता सकते हैं कि कैसे
- पर्याप्त समय तक - आमतौर पर 8 से 12 सप्ताह के लिए
- निकोटीन की लत के स्तर के अनुसार सही मात्रा में।



### संयोजन NRT क्या है?

हम धूम्रपान छोड़ने के सर्वोत्तम तरीके के रूप में संयुक्त NRT की सिफारिश करते हैं। संयोजन NRT का अर्थ है:

- NRT का तेजी से काम करने वाला रूप जैसे गम या लोजेंजेस, और
- एक ही समय में एक निकोटीन पैच।

### NRT प्राप्त करना

जब आप धूम्रपान बंद करने के कार्यक्रम में शामिल होते(ती) हैं तो आप मुफ्त NRT प्राप्त कर सकते(ती) हैं।

निःशुल्क NRT प्राप्त करने के लिए आप संपर्क कर सकते(ती) हैं:

- हमारे धूम्रपान रोकने के सलाहकार - वे आपके GP या भाग लेने वाली फार्मसी के माध्यम से NRT प्राप्त करने की व्यवस्था करेंगे
- हमारी QUIT लाइन 1800 201 203 पर है
- आपके GP - यदि आपके पास मेडिकल कार्ड है।

NRT को फार्मसियों या कुछ सुपरमार्केट से भी खरीदा जा सकता है।

ऐसी कुछ स्थितियाँ हैं जब आपको NRT शुरू करने से पहले चिकित्सकीय पर्यवेक्षण की आवश्यकता हो सकती है।

अपने GP से बात करें यदि आप:

- गर्भवती हैं
- 18 वर्ष से कम आयु के(की) हैं
- हाल ही में दिल का दौरा पड़ा है।

## NRT के दुष्प्रभाव

NRT एक सुरक्षित दवा है। जो लोग इसका उपयोग करते हैं उन्हें शायद ही कभी कोई समस्याएं होती हैं। NRT का उपयोग करने से पहले निर्देश पढ़ें। दुष्प्रभाव आमतौर पर हल्के होते हैं, लेकिन यदि आप चिंतित हों तो अपने डॉक्टर, धूम्रपान बंद करने के सलाहकार या फार्मासिस्ट से बात करें। आपको NRT की खुराक या प्रकार बदलने की आवश्यकता हो सकती है।

## यदि NRT आपके लिए अतीत में काम नहीं आया है

यदि आपने पहले भी किसी प्रकार का NRT आजमाया है और उसमें सफलता नहीं मिली है, तो उसे पूरी तरह से न छोड़ें। हो सकता है कि आपने इसका उपयोग उचित तरीके से या पर्याप्त समय तक नहीं किया हो। फिर से प्रयास करें और निर्देशों का सावधानीपूर्वक पालन करें। इस समय आप भी भिन्न मनोस्थिति में हो सकते(ती) हैं।

## NRT का मतलब एक लत को दूसरे से बदलना नहीं है

कुछ लोग सोचते हैं कि NRT का प्रयोग एक लत को दूसरे से बदलने जैसा है। पर ये सच नहीं है। NRT का उपयोग करने से धूम्रपान छोड़ने की संभावना अचानक छोड़ने की तुलना में दोगुनी हो जाती है।

NRT में निकोटीन का स्तर तम्बाकू की तुलना में बहुत कम है। जिस तरह से वे निकोटीन पहुंचाते हैं, वह उन्हें धूम्रपान की तुलना में कम नशे का आदी बनाता है।

अधिकांश स्वास्थ्य समस्याएं तम्बाकू के धुएं में मौजूद दूसरे घटकों के कारण होती हैं, न कि निकोटीन के कारण। धूम्रपान की तुलना में लाइसेंस प्राप्त निकोटीन युक्त उत्पादों का उपयोग करना तुलनात्मक रूप से अधिक सुरक्षित है।

जो लोग एनआरटी का उपयोग करते हैं, वे कुछ समय के बाद इसका उपयोग कम कर सकते हैं और अंततः इसका उपयोग बंद कर सकते हैं। धूम्रपान रोकने संबंधी सलाहकार आपसे बात कर सकते हैं कि NRT का उपयोग किस प्रकार सुरक्षित और कारगर तरीके से किया जाए।



# धूम्रपान छोड़ने के लिए प्रिस्क्रिप्शन उपचार

धूम्रपान छोड़ने में सहायता के लिए आप डॉक्टर के पर्चे पर दवा प्राप्त कर सकते(ती) हैं। आपका डॉक्टर या धूम्रपान बंद करने के सलाहकार आपके लिए सर्वोत्तम उपचार तय करने में आपकी सहायता कर सकते हैं।

डॉक्टर द्वारा निर्धारित उपचार से लालसा तथा विदड्रॉल के लक्षणों को कम किया जा सकता है। इन लक्षणों में बेचैनी, चिड़चिड़ापन, खराब मूड व वजन बढ़ना शामिल हैं।

धूम्रपान छोड़ने की योजना बनाने से पहले अपने GP से मुलाकात अवश्य कर लें। आपको धूम्रपान छोड़ने की तिथि से लगभग 2 सप्ताह पहले दवा लेना शुरू कर देना होगा।

## धूम्रपान छोड़ने वाली दवाओं के प्रकार

वैरेनिकलाइन (जिसे पहले चैम्पिक्स के नाम से जाना जाता था) और ज़ायबान सुरक्षित व लाइसेंस प्राप्त दवाएं हैं। इनका प्रयोग मेडिकल सुपरविजन में किया जाता है। आपका डॉक्टर या धूम्रपान रोकने संबंधी सलाहकार आपके साथ इस बारे में चर्चा करेंगे कि धूम्रपान छोड़ने में आपकी मदद करने के लिए दवा कैसे लेनी है।

यद्यपि इसके दुष्प्रभाव सामान्य नहीं हैं, फिर भी किसी भी दवा की तरह कुछ लोगों को इनका अनुभव हो सकता है।

## वैरेनिकलाइन और ज़ायबान में निकोटीन

यह दवा:

- आपके मस्तिष्क पर कार्य करके निकोटीन की लालसा और इसके लक्षणों को कम करता है
- इसे 12 सप्ताह तक लिया जाता है और आप पहले 7 से 14 दिनों तक धूम्रपान जारी रखते(ती) हैं।

## ज़ायबान (बुप्रोपियन HCL SR)

यह दवा:

- आपके मस्तिष्क पर कार्य करके निकोटीन की लत का इलाज करने में मदद करता है
- इसे 11 सप्ताह तक लिया जाता है और आप पहले दो सप्ताह तक धूम्रपान जारी रखते(ती) हैं।

वैरेनिकलाइन और ज़ायबान में निकोटीन शामिल नहीं होता है।

आप NRT के साथ संयोजन में डॉक्टर द्वारा लिखी गई दवा का उपयोग कर सकते(ती) हैं। यह सुरक्षित है और धूम्रपान रोकने संबंधी देखभाल पर आयरलैंड के राष्ट्रीय क्लिनिकल दिशानिर्देश में इसकी अनुशंसा की गई है।

## याद रखें

### हमेशा निर्देश पढ़ें तथा दवाओं का उपयोग निर्देशानुसार करें

ये दवाएं तीन महीने में सबसे अच्छा काम करती हैं, इसलिए अधिकतम लाभ और सही परिणाम पाने के लिए इसी अवधि में सेवन जारी रखने का प्रयास करें ताकि आप हमेशा के लिए धूम्रपान को छोड़ सकें!

यदि ये धूम्रपान बंद करने वाली दवाएं आपके लिए अनुपयुक्त हैं, तो आपके GP या धूम्रपान बंद करने वाले सलाहकार इसके स्थान पर संयोजन NRT की सिफारिश कर सकते हैं।

औषधि भुगतान योजना (DPS) से दवाओं की लागत में मदद मिल सकती है। DPS के लिए कोई साधन परीक्षण नहीं है।

NRT मुंह का स्प्रे



# वेपिंग (ई-सिगरेट का उपयोग करना)

## ई-सिगरेट क्या होती हैं?

इलेक्ट्रॉनिक सिगरेट (ई-सिगरेट) बैटरी से चलने वाली डिवाइस होती हैं। वे निकोटीन को स्वाद और अन्य रसायनों के साथ मिलाकर गर्म करती हैं, जिससे एरोसोल बनता है, जिसे उपयोगकर्ता सांस के माध्यम से अंदर लेता है।

ई-सिगरेट का उपयोग करना वेपिंग के नाम से जाना जाता है। जो व्यक्ति वेपिंग कर रहे व्यक्ति के निकट होता है, वह भी इसी एरोसोल में सांस लेता है।

नियमित (तम्बाकू) सिगरेटों की तुलना में वेपिंग कम हानिकारक हो सकती है। इसका मतलब यह नहीं है कि यह हानि मुक्त है। ई-सिगरेट में हानिकारक व संभावित रूप से हानिकारक पदार्थ होते हैं। इनके उदाहरणों में निम्न शामिल हैं:

- वाष्पशील यौगिक
- भारी धातुएँ जैसे टिन, सीसा और निकल
- बेहद सूक्ष्म कण
- कैसर पैदा करने वाले रसायन।

## धूम्रपान रोकने के लिए वेपिंग करना

**हम धूम्रपान छोड़ने के तरीके के रूप में वेपिंग की अनुशंसा नहीं करते हैं** यदि आप धूम्रपान करते(ती) हैं और इसे छोड़ना चाहते(ती) हैं, तो हम आपको सलाह देते(ती) हैं:

- धूम्रपान रोकने के लिए किसी सलाहकार, GP या फार्मासिस्ट से सहायता प्राप्त करें
- पिछले पृष्ठों पर बताए अनुसार धूम्रपान रोकने वाली लाइसेंस प्राप्त दवाओं का उपयोग करें।

हमने धूम्रपान रोकने के लिए वैपिंग के उपयोग पर किए गए अध्ययनों की समीक्षा की है। हमारे द्वारा सुझाए गए विकल्पों की तुलना में हमें विश्वास नहीं है कि धूम्रपान छोड़ने के लिए वैपिंग एक सुरक्षित या प्रभावी तरीका होता है। हम नये अध्ययनों की समीक्षा करना जारी रखेंगे।

### **ई-सिगरेट धूम्रपान रोकने वाली दवाएं नहीं है**

ई-सिगरेट लाइसेंस प्राप्त दवाएं नहीं हैं। लाइसेंस प्राप्त धूम्रपान निरोधक दवाओं को बेचे जाने से पहले उनकी गुणवत्ता और सुरक्षा जांच की जाती है।

उपभोक्ता उत्पादों के रूप में ई-सिगरेट और वैपिंग तरलों के लिए कुछ नियम हैं। हालाँकि, लाइसेंस प्राप्त दवाओं का सिस्टम बहुत सख्त है।

### **धूम्रपान छोड़ने के लिए हमेशा के लिए सपोर्ट हासिल करें**

यदि आप धूम्रपान छोड़ने के लिए वैपिंग का सहारा ले रहे(ही) हैं, तो भी आप धूम्रपान रोकने संबंधी सलाहकार की मदद ले सकते(ती) हैं। वे आपको धूम्रपान छोड़ने के लिए निःशुल्क सलाह और सपोर्ट दे सकते हैं।

### **यदि आप सिगरेट नहीं पीते(ती) हैं, लेकिन वैपिंग करते हैं, तो क्या HSE स्टॉप-वैपिंग सेवाएं प्रदान करता है?**

HSE धूम्रपान निरोधक सेवा उन लोगों के लिए तैयार की गई है जो सिगरेट पीते हैं।

हालाँकि, हमारा मानना है कि ये सपोर्ट उन लोगों की भी मदद कर सकते हैं जो वैपिंग छोड़ना चाहते हैं। यदि हमारे पास क्षमता होगी, तो हम उन लोगों को सहायता और सलाह प्रदान करेंगे जो वैपिंग छोड़ना चाहते हैं। हम लोगों को वैपिंग छोड़ने में मदद करने के लिए सुरक्षित और प्रभावी सेवाएं स्थापित करने के तरीकों पर अनुसंधान जारी रखे हुए हैं। इस बात के अच्छे प्रमाण मौजूद हैं कि सलाह और सपोर्ट से लोगों को धूम्रपान, वैपिंग, शराब पीने और नशीली दवाओं के उपयोग जैसी समस्याओं से निपटने में मदद मिल सकती है।

---

---

---

---

---

---

---

---





धूम्रपान बंद करें 28 दिनों तक इसका सेवन करने के बाद इसे हमेशा के लिए छोड़ने की 5 गुना अधिक संभावना होगी



**आज ही हमारी मदद से धूम्रपान छोड़ें**  
सुझावों, साधनों और सपोर्ट के लिए:



छोड़ने की योजना के लिए यहां साइन अप करें **QUIT.ie**



Freephone  
**1800 201 203**



Free text  
**छोड़ें**  
to 50100

**QUIT.ie**



Facebook.com/HSEquit



@HSEQuitTeam



instagram.com/hse\_quit