

Alameda Alliance for Health Tumigil sa Paninigarilyo



Paggawa ng plano sa pagtigil

Maititigil mo ang paninigarilyo pero kailangan mo itong paghirapan at pagsikapan. Puwede mong gamitin ang gabay na ito sa paggawa ng plano sa pagtigil. Kausapin ang iyong doktor para sa suporta at payo.

Naka-personalize na Plano sa Pagtigil para kay (Name): _____

Gustong Tumigil?

- ✓ Matinding addiction ang nicotine.
- ✓ Mahirap itong itigil, pero huwag kang sumuko.
- ✓ Maraming taong ilang beses na sumusubok bago nila ito tuluyang maihinto.
- ✓ Sa tuwing sinusubukan mong tumigil, lumalaki ang posibilidad mong magtagumpay.

Maiinam na Dahilan sa Pagtigil:

- ✓ Mas hahaba ang buhay mo at magiging mas malusog ka.
- ✓ Magiging mas malusog ang mga kasama mo sa bahay, lalo na ang iyong mga anak.
- ✓ Magkakaroon ka ng mas maraming enerhiya at mas makakahinga ka nang maluwag.
- ✓ Mapapaliit mo ang posibilidad mong maatake sa puso, ma-stroke, o magkaroon ng cancer.
- ✓ Makakatipid ka.

Kailangan mo ba ng higit pang suporta?

Tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Toll-Free: **1.855.891.9169**

Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

Mga Tip na Makakatulong sa Pagtigil Mo:

- ✓ Alisin ang LAHAT ng sigarilyo at ashtray sa iyong bahay, sasakyan o lugar ng trabaho.
- ✓ Humingi ng suporta sa iyong mga kapamilya, kaibigan, at katrabaho.
- ✓ Manatili sa mga lugar kung saan bawal manigarilyo.
- ✓ Huminga nang malalim kapag gusto mong manigarilyo.
- ✓ Panatilihing abala ang iyong sarili.
- ✓ Regular na bigyan ng reward ang iyong sarili.



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_SC_QS PLAN 11/2020
HED SC-1 REVIEW 10/2020

1. Maghanda.



- ✓ Magtakda ng petsa ng pagtigil at sundin ito — huwag humithit nang kahit isang beses lang!
- ✓ Isipin ang lahat ng pagsubok mo noon na tumigil. Ano ang gumana at ano ang hindi?

2. Humingi ng suporta at panghihikayat.



- ✓ Sabihin sa iyong mga kapamilya, kaibigan, at katrabaho na titigil ka na sa paninigarilyo.
- ✓ Kausapin ang iyong doktor o iba pang provider ng pangangalagang pangkalusugan.
- ✓ Kumuha ng pagpapayo ng grupo, indibidwal, o sa telepono.

3. Matuto ng mga bagong kasanayan at gawi.



- ✓ Sa unang beses na susubukan mong tumigil, baguhin ang iyong routine.
- ✓ Bawasan ang stress.
- ✓ Maging abala para hindi mo maisip na manigarilyo.
- ✓ Magplano ng bagay na kagigiliwan mong gawin araw-araw.
- ✓ Uminom ng maraming tubig at iba pang likido.

4. Kumuha ng gamot at gamitin ito sa tamang paraan.



- ✓ Kausapin ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa gamot na pinakanaaangkop sa iyo.
 - Bupropion SR
 - Chantix (varenicline)
 - Nicotine gum
 - Nicotine inhaler
 - Nicotine lozenge
 - Nicotine nasal spray
 - Nicotine patch

5. Maghanda para sa relapse o mahihirap na sitwasyon.



- ✓ Umiwas sa alak.
- ✓ Kung may iba pang naninigarilyo sa paligid mo, huwag masyadong sumama sa kanila.
- ✓ Kung ikaw ay galit, may ikinababahala, malungkot, o may dinaramdam, huwag manigarilyo! Sumubok ng ibang bagay para gumaan ang iyong pakiramdam, gaya ng paglalakad-lakad.
- ✓ Pumili ng masusustansyang pagkain at manatiling aktibo.

1. Ang iyong petsa sa pagtigil:

2. Sino ang makakatulong sa iyo?

3. Mga kasanayan at gawi na magagamit mo:

4. Ang iyong plano sa gamot:

Gamot: _____

Mga Tagubilin: _____

5. Paano ka maghahanda?
