

*Bỏ hút thuốc rất khó thực hiện và phải cố gắng rất nhiều, nhưng -*

# Quý Vị Có Thể Bỏ Hút Thuốc

*- Hỗ Trợ và Tư Vấn*

Kế Hoạch Riêng để Bỏ Hút Thuốc dành cho: \_\_\_\_\_

## Muốn Bỏ Hút Thuốc?

- ✓ Nicotin là một dược chất gây nghiện có tác động mạnh.
- ✓ Bỏ hút thuốc thì khó, nhưng đừng bỏ cuộc.
- ✓ Nhiều người cố gắng nhiều lần trước khi họ bỏ thuốc hoàn toàn.
- ✓ Thêm mỗi lần gắng công bỏ thuốc, thì tỷ lệ bỏ thuốc thành công càng cao hơn.

## Nguyên Nhân Chính Đáng để Bỏ Hút Thuốc

- ✓ Quý vị sẽ sống lâu và sống khỏe hơn.
- ✓ Những ai chung sống với quý vị, đặc biệt là con cái của mình, sẽ mạnh khỏe hơn.
- ✓ Quý vị sẽ có nhiều năng lực hơn và thở dễ dàng hơn.
- ✓ Quý vị sẽ có ít nguy cơ mắc bệnh đứng tim, đột quỵ, hoặc ung thư.

## Mẹo Vặt Giúp Bỏ Hút Thuốc

- ✓ Vứt bỏ TẤT CẢ thuốc lá và đồ gạt tàn thuốc trong nhà, trong xe hoặc nơi làm việc.
- ✓ Nhờ gia đình, bè bạn và đồng nghiệp ủng hộ.
- ✓ Sinh hoạt trong những nơi dành cho người không hút thuốc.
- ✓ Thở sâu khi cảm thấy quá thèm thuốc.
- ✓ Hãy để cho mình luôn bận rộn.
- ✓ Thường xuyên tự thưởng thưởng mình.

## Bỏ Hút Thuốc và Tự Tiết Kiệm Tiền Bạc

- ✓ Với giá 5.76 (2015) đ ô-la một gói thuốc, nếu hút một gói trong một ngày thì quý vị sẽ tiết kiệm được 2100 đô-la mỗi năm và 21,000 đô-la trong vòng 10 năm.
- ✓ Quý vị nên nghĩ mình sẽ làm được với số tiền này?

# Quý Vị Có Thể Bỏ Hút Thuốc

## Năm Điểm Then Chốt Để Bỏ Hút Thuốc

## Kế hoạch bỏ hút thuốc của quý vị



### 1. Sẵn sàng vào cuộc

- ✓ Chọn lấy một ngày để bỏ thuốc và đánh dấu trên lịch - không hút thuốc dù chỉ là một hơi ngấn.
- ✓ Suy nghĩ về những nỗ lực bỏ hút thuốc trước đây. Điều gì đã làm và điều gì chưa thực hiện được.



### 2. Nhờ ủng hộ và khích lệ

- ✓ Nói với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp là mình đang bỏ hút thuốc.
- ✓ Trò chuyện với bác sĩ hoặc người chăm sóc sức khỏe.
- ✓ Nhờ nhóm, cá nhân tư vấn hoặc tư vấn qua điện thoại giúp đỡ.



### 3. Học những kỹ năng và hành vi mới

- ✓ Khi cố bỏ hút thuốc thì nên thay đổi thói quen hàng ngày của mình.
- ✓ Giảm bớt căng thẳng
- ✓ Tự làm sao lãng cơn thèm thuốc của mình.
- ✓ Lên kế hoạch vui chơi giải trí mỗi ngày
- ✓ Uống nhiều nước và chất lỏng khác.



### 4. Uống thuốc và sử dụng dược phẩm đúng cách

- ✓ Bàn luận với người chăm sóc sức khỏe xem thứ thuốc nào hiệu quả hơn với mình.
  - Bupropion SR
  - Kẹo cao su có chứa nicotin
  - Thuốc hít có chứa nicotin
  - Thuốc xông mũi có chứa nicotin
  - Miếng dán có chứa nicotin



### 5. Sẵn sàng đối mặt với cơn nghiện tái diễn hoặc tình trạng khó khăn

- ✓ Tránh uống rượu.
- ✓ Nếu có những người hút thuốc quanh mình, thì không nên ở gần họ quá lâu.
- ✓ Nếu quý vị đang giận dữ, bực mình, buồn bã hoặc đang nản chí, đừng hút thuốc. Làm một việc gì khác tốt hơn, như là đi dạo một vòng.
- ✓ Ăn thức ăn tốt cho sức khỏe và tích cực hoạt động.

1. Ngày bỏ hút thuốc:

2. Ai có thể giúp đỡ quý vị?

3. Các kỹ năng và hành vi mà quý vị có thể áp dụng:

4. Kế hoạch sử dụng thuốc:

Loại thuốc: \_\_\_\_\_

Hướng dẫn: \_\_\_\_\_

5. Quý vị sẽ chuẩn bị như thế nào?

*Bỏ hút thuốc thì rất khó. Nên chuẩn bị đối phó với nhiều thử thách, đặc biệt là trong vài tuần đầu tiên.*

Hoạch định kế tiếp: \_\_\_\_\_

Thông tin khác: \_\_\_\_\_

Người giới thiệu: \_\_\_\_\_