

Want to Quit? Here's how...

¿Quiere dejar de fumar?

Aquí le decimos cómo hacerlo.

想戒煙？

以下是一些方法...

Muốn bỏ hút thuốc?

Đây là phương cách...

Θέλεις να το κόψεις;

Να πώς...

Vuoi smettere di fumare?

Ecco cosa fare...

Bırakmak mı istiyorsunuz?

Şöyle bırakabilirsiniz...

هل تريد الإقلاع عن التدخين؟
إليك الطريقة.

담배를 끊기 원하십니까?

여기에 방법이 있습니다...



THE NATIONAL TOBACCO CAMPAIGN
A federal, state and territory health initiative
www.quitnow.info.au

ENGLISH

It is important to your health to quit smoking. Here are some points to help you make that decision.

Decide why you want to give up - Your reasons might be to:

Reduce your risk of heart attack and cancer * Feel fitter and not feel breathless * Rid your body of nicotine and other chemicals * Have more money from not buying cigarettes * Be a good example for your family.

How should I give up?

Understand why you smoke - the feelings, habits and addiction * Plan ways to deal with quitting * Set a date to quit not too far away * Ask friends and family to support you.

Choose a way that will work for you.

Stopping suddenly and completely is often successful * Reducing the number of cigarettes smoked each day over two weeks.

Confront your cravings.

Delay on the urge to smoke * Breathe deeply * Sip water slowly * Do something else.

What happens after you've quit?

In hours, all nicotine will be out of your system * In days, your sense of taste and smell will improve * In weeks, your lungs will be better able to remove the mucus from your lungs * In months, blood flow will improve and you will have more energy * After 12 months, the risk of death from heart attack will be half that of a smoker.

Remember

Take one day at a time * If alcohol and caffeine trigger your desire to smoke, avoid them at least in the short term. * Refuse if you are offered a cigarette * You're getting healthier and fitter every day * Reward yourself.

Remind yourself

If you have a cigarette, think about the reasons why you decided to quit. Think about what caused you to smoke this time and ways to deal with it in future.

Even if you are only thinking about quitting, see your doctor for advice on how to quit.



THE NATIONAL TOBACCO CAMPAIGN

A federal, state and territory health initiative

www.quitnow.info.au

إن الإقلاع عن التدخين مهم لصحتك. فيما يلي بعض النقاط التي تساعدك على اتخاذ قرار بالإقلاع عن التدخين.

قرر لماذا تريد التوقف عن التدخين - إن أسبابك قد تكون بهدف:

الحد من خطر إصابتك بنوبة قلبية وبالسرطان * الشعور بمزيد من الصحة وعدم الشعور بانقطاع النفس * تنظيف جسمك من النيكوتين والمواد الكيميائية الأخرى * توفير المال نتيجة عدم شراء السجائر، * أن تكون قدوة حسنة لعائلتك.

كيف عليّ أن أتوقف عن التدخين؟

إعرف الأسباب التي تدعوك للتدخين - أي الأحاسيس والعادات والإدمان * خطط طرقاً للتكيف مع الإقلاع عن التدخين * حدد تاريخاً للتوقف عن التدخين بحيث لا يكون تاريخاً بعيداً * واطلب الدعم من الأصدقاء وأفراد الأسرة.

إختر طريقة يمكن أن تنجح معك

إن التوقف عن التدخين فجأة وكلية ينجح في الغالب * يمكن تخفيض عدد السجائر التي تدخنها كل يوم على مدى أسبوعين.

واجه اشتهاك للسجائر

أخر استجابتك للشهوة للتدخين * تنفس بعمق * إشرب الماء ببطء * إعمل شيئاً آخر.

ماذا يحصل بعد أن تقلع عن التدخين؟

يخرج كل النيكوتين من جسمك في غضون ساعات * تتحسن حاستا الشم والذوق لديك في غضون أيام * وفي غضون أسابيع ستتمكن ريثاك من إخراج المخاط منهما بصورة أفضل * أما في غضون أشهر فإن جريان الدم سيتحسن وحيويتك ستزداد * وبعد ١٢ شهراً تصبح إمكانية وفاتك نتيجة نوبة قلبية نصف إمكانية حدوث ذلك للمدخنين.

تذكّر

عالج كل يوم بيومه * إذا كان الكحول والكافيين من الأسباب التي تزيد اشتهاك للتدخين فتوقف عنهما لمدة قصيرة على الأقل * إذا عُرِضت عليك سيجارة أرفضها * إن صحتك ولياقتك البدنية تتحسنان كل يوم * كافئ نفسك.

ذكر نفسك

إذا دخنت سيجارة فكرّ بالأسباب التي جعلتك تتخذ قرارك بالتوقف عن التدخين. فكرّ بالأمور التي جعلتك تدخن هذه السيجارة ويطرق لمعالجة هذه الأمور في المستقبل.

راجع طبيبك للحصول على مزيد من المساعدة.

戒煙對您的健康是很重要的，以下是一些可以助您作出戒煙的決定的要點。

認定您為何要戒煙：原因可能是：

減低患上心臟病和癌症的機會 * 感到更健康和不感到呼吸困難 * 除去體內的尼古丁及其他化學品 * 節省購買香煙的金錢 * 作為家人的好榜樣

我應該怎樣戒煙。

明白您為何要吸煙—感覺，習慣及上癮 * 計劃應付戒煙的方法 * 訂定在不久將來的戒煙日期 * 請求朋友及家人給予您支持。

選擇一個適合您的方法

突然及完全停止通常都會是成功的 * 在兩個星期內減少每日所抽香煙的數目。

面對您抽煙的渴望

延遲抽煙的渴望 * 作深呼吸 * 慢慢地、小口地喝水 * 做其他事情。

您戒煙以後會怎樣？

在幾小時後，您的身體便去掉所有的尼古丁。* 在幾日後，您的味覺和嗅覺會有所改善 * 在幾個星期後，您的肺部便可以更有效地除去肺部內的黏液。* 在幾個月後，血液流通會改善而您會有更多精力。* 在十二個月後，患心臟病而死亡的機會將會是吸煙者的一半。

緊記

每次利用一天 * 如果酒精和咖啡因會令您有吸煙的慾望，在短期內盡量避免接觸。* 如果有人給您一支香煙，您應該拒絕。* 您每天都變得更健康和強壯。* 獎勵您自己。

提醒您自己

如果您有一支香煙，想想您決定戒煙的原因。想想甚麼導致您這次吸煙及在以後應付的方法。

即使您只是在考慮戒煙，往訪您的醫生，詢問怎樣戒煙。

Είναι σημαντικό για την υγεία σας να σταματήσετε το κάπνισμα. Εδώ υπάρχουν μερικές ιδέες για να σας βοηθήσουν να πάρετε αυτήν την απόφαση.

Αποφασίστε γιατί θέλετε να το κόψετε - Οι λόγοι μπορεί να είναι:

Το να μειώσετε τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής και καρκίνου
* Το να αισθάνεστε σε καλύτερη φόρμα και να μην λαχανιάζετε
* Το να απαλλάξετε το σώμα σας από την νικοτίνη και τις άλλες χημικές ουσίες * Το να έχετε περισσότερα χρήματα με το να μην αγοράζετε τσιγάρα * Το να είσαστε το καλό παράδειγμα για την οικογένειά σας.

Πώς μπορώ να το κοψω;

Κατανοήστε το γιατί καπνίζετε - τα αισθήματα, τις συνήθειες και τον εθισμό * Σχεδιάστε τους τρόπους που θα σας βοηθήσουν στο να το κόψετε * Ορίστε μια ημερομηνία για να το κόψετε μέσα στις επόμενες λίγες ημέρες * Ζητήστε από την οικογένειά σας και τους φίλους σας να σας βοηθήσουν.

Διαλέξτε έναν τρόπο που θα έχει αποτελέσματα για σας.

Συχνά το να το κόψετε απότομα και τελείως έχει επιτυχία
* Μειώστε τον αριθμό τσιγάρων που καπνίζετε κάθε μέρα για τις επόμενες δύο εβδομάδες.

Αντιμετωπίστε την επιθυμία σας

Καθυστερήστε την τάση που έχετε για κάπνισμα * Πάρτε βαθιές αναπνοές * Πιείτε νερό με αργές γουλιές * Κάντε κάτι άλλο.

Τι συμβαίνει αφού το κόψετε;

Μέσα σε ώρες όλη η νικοτίνη θα φύγει από τον οργανισμό σας
* Μέσα σε ημέρες η αίσθηση της γεύσης και της όσφρησης θα βελτιωθεί * Μέσα σε εβδομάδες οι πνεύμονες θα μπορούν να αποβάλουν καλύτερα τις βλέννες * Μέσα σε μήνες θα βελτιωθεί η κυκλοφορία του αίματος και θα έχετε μεγαλύτερη ενεργητικότητα * Μετά 12 μήνες ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής θα είναι ο μισός από αυτόν που έχει ένας καπνιστής.

Να θυμάστε

Αντιμετωπίστε το μέρα με την ημέρα * Αν η αλκόολη και η καφεΐνη σας προκαλούν την επιθυμία για κάπνισμα, να τις αποφύγετε, τουλάχιστον για ένα μικρό διάστημα * Αν σας προσφέρουν τσιγάρο μην το πάρετε * Κάθε ημέρα που περνά γίνεστε πιο υγιής και πιο ικανός * Προσφέρετε κάποια ανταμοιβή στον εαυτόν σας.

Να υπενθυμίζετε στον εαυτόν σας

Αν έχετε ένα τσιγάρο, σκεφτείτε τους λόγους που σας έκαναν να το κόψετε. Σκεφτείτε τι σας έκανε να καπνίσετε αυτήν την φορά και βρείτε τρόπους για να το αποφύγετε στο μέλλον.

Ακόμα και αν μόνο σκέπτεστε να το κόψετε, δείτε τον γιατρό σας για να σας πει πώς να το κόψετε.

Smettere di fumare è importante per la tua salute. Ecco alcuni consigli che dovrebbero aiutarti a prendere una decisione in tal senso.

Decidi perché vuoi smettere - I tuoi motivi potrebbero essere:

Ridurre il rischio di infarti e tumori * Sentirti più in forma e non provare mancanza di fiato * Liberare il tuo organismo della nicotina e di altre sostanze chimiche * Trovarti con più soldi in tasca non dovendo comprare sigarette * Dare il buon esempio ai tuoi familiari.

Come fare a smettere?

Capire perché fumi - sensazioni, abitudini e dipendenza * Programma i metodi per far fronte alla decisione di smettere * Fissa una data, non troppo lontana nel tempo, per smettere * Chiedi a familiari e amici di darti il loro sostegno.

Scegli un metodo che faccia al caso tuo.

La decisione di smettere improvvisamente e completamente è spesso coronata da successo * Riducendo, nell'arco di due settimane, il numero di sigarette che fumi ogni giorno.

Prendi di petto le tue voglie.

Resisti al desiderio di fumare * Respira a fondo * Sorseggia lentamente un po' d'acqua * Occupati di qualcos'altro.

Cosa accade dopo che hai smesso?

Nel giro di alcune ore, tutta la nicotina verrà espulsa dal tuo organismo * Nell'arco di alcuni giorni noterai dei miglioramenti ai sensi del gusto e dell'olfatto * Dopo alcune settimane i tuoi polmoni avranno una maggiore capacità di espellere il muco in essi contenuto * Con il passare di alcuni mesi, migliorerà la circolazione del sangue e sentirai di avere maggiore energia * Dopo 12 mesi, il rischio di morire d'infarto sarà metà di quello di un fumatore.

Ricorda

Affronta una giornata alla volta * Se le bevande alcoliche e la caffeina fanno scattare in te il desiderio di fumare, cerca di evitarle almeno nei primi tempi * Se ti viene offerta una sigaretta, rifiutala * Diverrai più sano e più in forma col passare di ogni giorno * Premiati per il tuo successo.

Tiene sempre presente

Se ti capita di fumare una sigaretta, pensa ai motivi per i quali hai deciso di smettere. Quindi pensa a ciò che ti ha indotto a fumare questa volta e ai metodi per far fronte a simili situazioni in futuro.

Anche se hai solo una mezza idea di smettere di fumare, chiedi al medico consigli su come farlo.

담배를 끊는 것은 당신의 건강에 매우 중요합니다. 여기 당신이 그러한 결정을 내리는데 도움이 되는 몇가지 사항들이 있습니다.

왜 담배를 끊기를 원하는지를 결정하십시오 - 다음과 같은 것들이 이유가 될 수 있습니다:

심장마비나 안에 걸리 위험을 줄인다. * 더 좋은 컨디션을 느끼고 숨이 가쁜 것을 방지한다. * 당신이 신체에서 니코틴과 다른 화학성분을 없앤다. * 담배를 사지 않음으로서 돈을 절약한다. * 당신의 가족에게 좋은 모범이 된다.

내가 왜 담배를 끊어야 하나요?

왜 담배를 피우는지를 이해하십시오 - 느낌, 습관 그리고 중독. * 담배를 끊기 위한 방법들을 세우십시오. * 머지 않은 미래에 담배를 끊는 날짜를 정하십시오. * 당신을 돕도록 친구나 가족들에게 요청하십시오.

당신에게 맞는 방법을 선택한다.

갑자기 그리고 완전히 담배를 끊는 것은 종종 성공할 수 있습니다. * 2주에 걸쳐서 매일 피우는 담배의 숫자를 줄여나가십시오.

흡연 욕구와 싸우십시오.

흡연하고 싶은 욕구를 지연시킨다. * 심호흡을 한다. * 물을 천천히 조금씩 마신다. * 다른 일에 한다.

담배를 끊은 후에 무슨 일이 생기나?

몇 시간 후에 당신의 체내에 있는 모든 니코틴이 빠져나갑니다. * 수일 안으로 당신의 미각과 후각이 향상됩니다. * 수 주 내에 폐는 폐 내의 점액을 훨씬 잘 제거해낸다. * 수개월 안에 혈액 순환이 향상되고 당신의 활력이 증진된다. * 12개월 후에는 심장마비로 인한 사망의 위험이 흡연자의 반으로 줄어든다.

기억하십시오

한 번에 하루씩 시도한다. * 술과 커피가 담배에 대한 욕구를 자극하면 최소한 짧은 기간 중이라도 그것들을 기피한다. * 담배를 제공받으면 거절한다. * 당신은 매일 건강해지고 컨디션이 좋아집니다. * 당신을 잘 대접하십시오.

당신에게 상기시키십시오

당신에게 담배가 있다면 왜 당신이 담배를 끊기를 원하는 지 그 이유에 대해서 생각해 보십시오. 이번에는 무엇 때문에 담배를 피우게 되었는지 생각해 보시고 장래에 그것을 해결할 수 있는 방법에 대해 생각해 보십시오.

금연을 생각중일 뿐이라 하더라도 의사를 만나 조언을 듣도록 하십시오.

Dejar de fumar es importante para la salud. Lo que sigue son algunos datos que le ayudarán a tomar esa decisión.

Decida por qué quiere dejar de fumar - Sus motivos pueden incluir:

Para reducir el riesgo de ataques al corazón y cáncer * Para mejorar su estado físico y no quedarse sin aliento * Para hacer que su cuerpo se deshaga de la nicotina y otros productos químicos * Para ahorrar en cigarillos y por lo tanto tener más dinero * Para ser un buen ejemplo para su familia.

Cómo dejar de fumar.

Entienda por qué fuma - las sensaciones, hábitos y adicción * Planee maneras de dejar de fumar * Póngase una fecha para dejar de fumar, no muy lejana * Pídales a sus amigos y parientes que lo apoyen en el proyecto.

Elija una manera que le funcione a usted.

Dejar de fumar repentina y totalmente a menudo funciona * Reducir el número de cigarillos que se fuman por día durante un período de dos semanas.

Enfréntese con su deseo de fumar.

Demore la urgencia de fumar * Respire profundamente * Tome sorbos de agua lentamente * Haga alguna otra cosa.

Qué pasa después de dejar de fumar.

En horas, toda la nicotina habrá desaparecido de su organismo * En días, sus sentidos del gusto y del olfato habrán mejorado * En semanas, sus pulmones podrán deshacerse mejor de la mucosa que tienen. * En meses, la circulación de su sangre habrá mejorado y usted se sentirá con mayor energía * Después de 12 meses, el riesgo de ataque al corazón se habrá reducido a la mitad del que tiene un fumador.

Recuerde

Viva un día por vez * Si el alcohol y la cafeína le producen deseos de fumar, evítelos, aunque sea a corto plazo * Si le ofrecen cigarillos, rechácelos * Su salud y su estado físico están mejorando día a día * Prémiese.

Recuérdese Ud. mismo

Si tiene un cigarillo, piense en los motivos por los que ha decidido dejar de fumar. Piense en qué ocasionó que usted fumara esta vez y en maneras de enfrentarse con ello en el futuro.

Aun si sólo está pensando en dejar de fumar, pida a su médico consejo sobre cómo dejar de fumar.

Sigarayı bırakmak sağlığınız için önemlidir. O kararı vermenize yardımcı olabilecek bazı noktalar.

Niçin bırakmak istediğinizi düşününüz - Nedenleriniz şunlar olabilir:

Kalp krizi geçirme ve kansere yakalanma riskini azaltmak
* kendinizi daha sağlıklı hissetmek ve nefessiz kalmamak
* vücudunuzu nikotin ve diğer kimyasal maddelerden arıtmak * sigaraya harcanmayan paraya sahip olmak
* ailenize iyi bir örnek olmak

Niçin bırakmalıyım?

Sigarayı niçin içtiğinizi anlayınız - duygular, alışkanlıklar ve tiyakilik * bırakmak için yollar planlayın * yakın bir tarihi bırakma günü olarak kararlaştırın * arkadaşlarınızdan ve ailenizden sizi desteklemelerini isteyin.

Kendinize uygun olan bir yolu seçin

Birden ve tamamen bırakmak genellikle başarılı olmaktadır
* iki hafta süresince her gün içtiğiniz sigaraların sayısını azaltarak.

Canınız çektiğinde buna karşı durunuz

Canınız çektiğinde sigara içmeyi geciktirin * derin nefes alın
* su yudumlayın * başka bir şey yapınız.

Bıraktıktan sonra ne olur?

Bir kaç saat içinde nikotinin tamamı sisteminizden atılır
* bir kaç gün içinde daha iyi tat ve koku almaya başlarsınız
* bir kaç hafta içinde ciğerleriniz içlerindeki balgamı daha kolayca atabilir * bir kaç ay içinde kan dolaşımınız iyileşir ve enerjiniz artar * 12 ay sonra kalp krizinden ölme riskiniz sigara içen bir insana göre yarı yarıyadır.

Unutmayınız

Günlük düşünün * alkol ve kafein sigara içme isteğinizi arttırıyorsa en azından kısa vadeyle bunlardan kaçınınız
* eğer birisi sigara teklif ederse reddediniz * her gün daha sağlıklı oluyor ve zindeleşiyorsunuz * kendinizi ödüllendiriniz.

Kendinize hatırlatın

Eğer bir sigara içerseniz niçin bırakmaya karar verdiğinizi düşününüz. Bu defa sigara içmenize neyin yol açtığını bulup ve gelecekte bununla nasıl başa çıkabileceğinizi düşününüz.

Sigarayı bırakmayı yalnızca aklınızdan geçiriyor olsanız bile nasıl bırakabileceğiniz konusunda tavsiye edinmek için doktorunuzla görüşünüz.

Điều quan trọng đối với sức khỏe là bỏ hút thuốc. Sau đây là một số điểm giúp quý vị quyết định về việc này.

Quyết định tại sao quý vị muốn bỏ hút thuốc - Những lý do của quý vị có thể là:

Làm giảm sự nguy hiểm về đau tim và bệnh ung thư * Cảm thấy khỏe khoắn hơn và cảm thấy không bị chứng hết hơi.
* Khử được chất ni-cô-tin và các hóa chất khác trong cơ thể của quý vị * Có nhiều tiền hơn vì không mua thuốc. * Làm gương tốt cho gia đình của quý vị.

Tôi phải bỏ thuốc bằng cách nào ?

Phải hiểu tại sao quý vị hút thuốc ? - vì cảm giác, thói quen và bệnh nghiện thuốc * Hoạch định phương cách đối phó với sự bỏ thuốc * Định ngày bỏ thuốc đừng quá lâu. * Yêu cầu bạn bè và gia đình hỗ trợ quý vị.

Chọn một giải pháp thích hợp với quý vị.

Ngưng thuốc một cách thình lình và hoàn toàn thường đạt được kết quả * Giảm số lượng thuốc hút mỗi ngày trong khoảng thời gian trên hai tuần lễ.

Đương đầu với sự ham muốn.

Hãy triển hoãn khi được mời hút thuốc * Hãy hít thở thật sâu * Uống một hớp nước một cách chậm rãi * Hãy đi làm một việc gì khác.

Những gì sẽ xảy ra sau khi quý vị bỏ thuốc?

Trong nhiều tiếng đồng hồ, tất cả chất ni-cô-tin sẽ ra khỏi các hệ thống trong cơ thể của quý vị * Vài ngày, vị giác và khứu giác của quý vị sẽ thấy khác ngay * Trong vài tuần, phổi của quý vị sẽ khỏe hơn và tổng các chất nhòn ra khỏi phổi * Trong vài tháng, sự lưu thông máu sẽ tốt hơn và quý vị sẽ có nhiều năng lực hơn * Sau 12 tháng, sự nguy hiểm về tử vong do bệnh đau tim gây ra sẽ giảm xuống phân nửa so với một người hút thuốc..

Xin ghi nhớ

Đừng nghĩ ngợi quá xa * Nếu rượu và cà-phê-in gây cho quý vị thèm hút thuốc, hãy tránh chúng ít nhất trong một khoảng thời gian ngắn * Hãy từ chối nếu được mời thuốc * Mỗi ngày quý vị sẽ thấy tráng kiện và khỏe mạnh hơn * Hãy tưởng thưởng cho chính mình.

Hãy nhắc nhở chính mình

Nếu quý vị hút thuốc, hãy suy nghĩ về những lý do tại sao quý vị đã quyết định bỏ thuốc. Hãy nghĩ về những điều gì đã khiến quý vị hút thuốc trong lần này và hãy nghĩ đến phương cách đối phó với vấn đề trong tương lai.

Dù quý vị nghĩ đến việc bỏ hút thuốc thôi, hãy gặp bác sĩ của quý vị để hỏi ý kiến về cách bỏ hút thuốc.