



Trung Tâm Cai Thuốc Lá
Dành Cho Người Việt

ASIAN SMOKERS' QUITLINE

1-800-778-8440

10 cách hữu hiệu nhất giúp cai thuốc lá

Các chuyên gia cai thuốc của
Trung Tâm Cai Thuốc Lá cung cấp
10 cách hữu hiệu nhất giúp cai
thuốc lá vĩnh viễn.

www.asq-viet.org

1.

TÌM MỘT LÝ DO ĐỂ CAI

Bạn muốn hô hấp dễ dàng hơn không? Được sống gần gũi với gia đình lâu hơn? Tiết kiệm tiền bạc? Ghi xuống những lý do nào làm cho bạn háng hái muốn cai. Một lý do mạnh mẽ sẽ thúc đẩy bạn bắt đầu cai và giúp bạn tiếp tục cai được khi bạn thèm hút thuốc.

2.

LẬP MỘT KẾ HOẠCH

Nghĩ xem lúc nào bạn thèm thuốc lá. Có phải lúc căng thẳng tinh thần? Lúc gần gũi những người hút thuốc? Lúc uống rượu? Hay vì hoàn cảnh nào khác? Lập một kế hoạch để vượt qua những lúc thèm thuốc lá đó. Giữ cho đôi tay bạn rộn và đầu óc đừng nghĩ tới thuốc lá. Thí dụ: uống nước, rửa bát, nói chuyện với người không hút thuốc.

3.

GỌI SỐ 1-800-778-8440

Những người gọi cho Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt gia tăng gấp đôi cơ may cai được thuốc lá vĩnh viễn. Một chuyên gia kinh nghiệm sẽ giúp bạn lập một kế hoạch thích hợp và hỗ trợ bạn trong quá trình cai thuốc, hoàn toàn miễn phí và hữu hiệu!

4.

TÌM SỰ HỖ TRỢ

Nghiên cứu cho thấy rằng sự hỗ trợ rất hữu ích trong thời gian cai thuốc. Thảo luận với gia đình và bạn bè về quyết định cai thuốc lá của bạn. Cho họ biết họ có thể làm gì để giúp bạn.

5.

DỪNG DƯỢC PHẨM CAI THUỐC LÁ

Những dược phẩm cai thuốc như băng dán và kẹo gum nicotine, cùng với những dược phẩm khác được Cơ Quan Kiểm Soát Thực Phẩm và Dược Phẩm (FDA) chấp nhận, rất hữu ích và có thể được công ty bảo hiểm y tế của bạn hay Medi-Cal tài trợ. Tham khảo với bác sĩ của bạn xem dược phẩm nào thích hợp cho bạn.

6.

KHÔNG HÚT THUỐC TRONG NHÀ VÀ TRÊN XE

Xác định những chỗ không hút thuốc lá có thể giúp bạn cai thuốc. Bạn sẽ cùng thân nhân và bạn bè vui hưởng không khí trong lành, đời sống trường thọ và hạnh phúc.

7.

CHỌN MỘT NGÀY CAI

Chọn một ngày bạn sẽ bỏ thuốc lá để chứng tỏ sự quyết tâm của bạn và bạn sẽ cố gắng thực hiện quyết tâm đó.

8.

BỎ HÚT THUỐC TRONG NGÀY BẠN ĐÃ CHỌN

Đó là chuyện dĩ nhiên, phải không? Nhưng chọn ngày bỏ hút thuốc để làm gì nếu bạn không cố gắng thử cai trong ngày đó? Lập kế hoạch đã tốt rồi, thực thi kế hoạch càng tốt hơn.

9.

HÃY HÌNH DUNG BẠN LÀ NGƯỜI KHÔNG HÚT THUỐC

Sau khi cai thuốc lá, bạn cần có một sự chọn lựa. Phải bạn là một người hút thuốc nhưng chỉ tạm bỏ trong lúc này? Hay bạn là một người hoàn toàn không hút thuốc? Đối với một người không hút thuốc, thuốc lá không phải là một lựa chọn trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Hãy chọn quan niệm bạn là người hoàn toàn không hút thuốc.

10.

KHÔNG NGỪNG CỐ GẮNG

Nhiều người cố gắng cai vài lần mới được thành công. Vấp ngã không có nghĩa là bỏ cuộc – nếu bạn vấp ngã, nên nhớ rằng mỗi lần vấp ngã đưa bạn đến gần mục tiêu của bạn hơn.

Nếu bạn cứ tiếp tục cố gắng, bạn sẽ thành công!



TOP 10 TIPS TO QUIT SMOKING

Counselors from
the Asian Smokers' Quitline
provide their top 10 tips to
quit for good.

Mandarin and Cantonese
1-800-838-8917

Vietnamese
1-800-778-8440

Korean
1-800-556-5564

www.AsianSmokersQuitline.org

- 1. FIND A REASON TO QUIT**
Do you want to breathe easier? Be around longer for your family? Save money? Whatever gets you fired up, write it down. A strong reason can get you started. And it will help you stay quit when you're tempted to smoke.
- 2. MAKE A PLAN**
Think about what triggers you to smoke. Is it stress? Being around smokers? Alcohol? Or something else? Plan to get through those times without smoking. Keep your hands busy and your mind off cigarettes. Examples: drink water, wash the dishes, talk to a nonsmoker.
- 3. CALL 1-800-QUIT-NOW**
People who call the Quitline are twice as likely to quit for good. A trained advisor will help you make a personal plan and offer support along the way. It's free, and it works!
- 4. GET SUPPORT**
Research shows that support while quitting can really help. Talk with your family and friends about your plan to quit. Let them know what they can do to help you.
- 5. USE A QUITTING AID**
Quitting aids, like nicotine patches and gum, and other FDA-approved medications are helpful. They can cut withdrawal symptoms and increase your chance of quitting for good. Your health plan or Medicaid benefits may cover these products. Talk with your doctor about which quitting aids are right for you.
- 6. MAKE YOUR HOME & CAR SMOKE-FREE**
Having smoke-free areas can help you stop smoking. And your friends and family will enjoy cleaner air and a longer, happier life - with you still in it!
- 7. SET A QUIT DATE**
Choose a date when you will quit. This shows you're serious. And you're more likely to give it a try.
- 8. QUIT ON YOUR QUIT DATE**
Sounds obvious, right? But what good is a quit date unless you actually try to stop smoking? Planning is good - doing is even better.
- 9. PICTURE BEING A NONSMOKER**
After you quit, you have a choice to make. Are you a smoker who's just not smoking for now? Or are you a nonsmoker? For nonsmokers, smoking is not an option in any situation. Choose to see yourself as a nonsmoker.
- 10. KEEP TRYING**
Most people try several times before they quit for good. Slips don't have to turn into relapses - but if they do, remember each time brings you closer to your goal.

If you keep trying, you will succeed!