

ሲጋራ ማጨስ ለማቆም እርዳታ ማግኘት

በካንሰር መያዝ አስጨናቂ ነገር ነው። ለጭንቀትዎ ሲጋራ በማጨስ ፈንታ ሌላ የእርዳታ መንገዶች የማግኛ ጊዜው አሁን ነው።

አንዳንድ ሰዎች በራሳቸው ጊዜ ማጨስ ያቆማሉ፣ ነገር ግን ሊረዱዎ የሚችሉ ሰዎች አሉ። ከህኪምዎ ጋር ይነገጋጉሩ ምናልባት በክሊኒክ ወይም በሆስፒታል ውስጥ ሲጋራ ማጨስ የማቆም ፕሮግራም ሊኖር ይችላል። ምናልባትም የማቋረጥ የስልክ መስመር (quitline) ነጻ እርዳታ ሊያገኙ ይችላሉ ይሆናል።

የማቋረጥ የስልክ መስመር (quitline) ለማቆም ለሚፈልጉ አጫሾች ጥራት ያለው እና ብቁ የሆነ የስልክ የምክር አገልግሎቶች የሚያቀርቡ ናቸው። አጫሾች ስኬታማ የማቆም እቅድ እንዲኖራቸው ሊረዱ በሚችሉ የሰለጠኑ የጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች የተደራጁ ናቸው። እርዳታቸውን በእርስዎ ፍላጎቶች መሰረት ያስተካክላሉ። ምናልባትም መደሃኒቶች እና ምክር ሊያቀርቡሎዎ ይችላሉ። በአስደናቂ ሁኔታ ማጨስ ለማቋረጥ ያልዎትን እድል ከፍ ሊያደርጉት ይችላሉ።

የማቋረጥ የስልክ መስመር (quitline)

ሁሉም ግዛቶች በብሄራዊ ደረጃ የሚተዳደር ነጻ የ የማቋረጥ የስልክ መስመር (quitline) አላቸው። አንዳንድ ግዛቶች ነጻ ምክር፣ ኒኮቲን ፓችስ እና ማስቲካ ያቀርባሉ። ከዚህ ቀጥሎ በሚገኘው ቁጥር ይደውሉ እና ለነጻ እርዳታ ብቁ እንደሆኑ ይወቁ።

ለእንግሊዘኛ ተናጋሪዎች 1-800-quit-now (1-800-784-8669) ይደውሉ
ለስፓኒሽ ተናጋሪዎች (አማካሪዎቹ ስፓኒሽ ይናገራሉ) 1-855-335-3569
ምክር በሌላ በ 140 ቋንቋዎች በአስተርጓሚዎች አማካኝነት ይቀርባል። 1-800-quit-now(1-800-784-8669) ይደውሉ እና የሚፈልጉትን ቋንቋ ይናገሩ። ከዚያ ከአስተርጓሚ ጋር ያገናኙዎታል።

በመስመር ላይ: <https://www.doh.wa.gov/SmartQuit>

GET HELP WITH QUITTING SMOKING

Having cancer is stressful. Now is the time to find other ways to help you with your stress instead of smoking.

Some people quit by themselves, but there are people who can help you. Talk with your health care provider - there may be a quit smoking program at the clinic or hospital. You may also be able to get free help from a quitline.

Quitlines are phone counseling services that provide high quality and effective treatment for smokers who want to quit. They are staffed by trained health care professionals who can help you plan for a successful quit. They tailor their help to meet your needs. They may provide medications as well as counseling. They can dramatically improve your chances of successfully quitting smoking.

QUITLINES

All states have a toll-free quitline that is managed nationally. Some states provide free counseling, nicotine patches and gum. Call the numbers below to find out if you are eligible for free help.

For English speakers, call 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

For Spanish speakers (counselors speak Spanish), call 1-855-335-3569.

Counseling in 140 other languages is available through an interpreter. Call 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) and say the name of the language you need. Then they will connect you to an interpreter.

Online: <https://www.doh.wa.gov/SmartQuit>
