

រកជំនួយដើម្បីបញ្ឈប់ការជក់បារី

មានជម្ងឺមហារីក វាគឺជាពិបាកណាស់។ ឥឡូវនេះ គឺជាពេល ដែលត្រូវស្វែងរកវិធី ដើម្បីជួយលោកអ្នកដោះស្រាយជាមួយនឹងភាពតានតឹង ជំនួសឲ្យការជក់បារីវិញ។

អ្នកខ្លះឈប់ជក់បារីដោយខ្លួនឯង ប៉ុន្តែមានអ្នកខ្លះដែលអាចជួយលោកអ្នកបាន។ សូមពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នក - អាចមានកម្មវិធីឈប់ជក់បារី នៅតាមគ្លីនិក ឬមន្ទីរពេទ្យ។ លោកអ្នកក៏អាចទទួលបានជំនួយដោយឥតគិតថ្លៃពី សេវាកម្មប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទ (quitline) ផងដែរ។

Quitlines គឺជាសេវាកម្មប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទដែលផ្តល់គុណភាពខ្ពស់ និងការព្យាបាលដោយប្រសិទ្ធភាពដល់អ្នកជក់បារីទាំងឡាយដែលចង់ឈប់។ សេវាកម្មនេះ មានបុគ្គលិកជាមន្ត្រីសុខាភិបាលដែលមានការបណ្តុះបណ្តាល អាចជួយរៀបចំឲ្យការឈប់ជក់បានជោគជ័យ។ ពួកគេ រៀបចំជំនួយរបស់ពួកគេដើម្បីឆ្លើយតបតាមតម្រូវការរបស់លោកអ្នក។ ពួកគេ អាចផ្តល់ថ្នាំពេទ្យ ក៏ដូចជាការប្រឹក្សាយោបល់។ ពួកគេ អាចជួយធ្វើឲ្យឱកាសនៃការឈប់ជក់បារីរបស់លោកអ្នកបានជោគជ័យ កាន់តែច្រើនឡើង។

សេវាកម្មប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទ

គ្រប់រដ្ឋទាំងអស់ មានសេវាកម្មប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទដោយឥតគិតថ្លៃ ដែលគេគ្រប់គ្រងទូទាំងប្រទេស។ រដ្ឋខ្លះផ្តល់ការប្រឹក្សាយោបល់ បន្ទះនីកូទីន និងស្តុកៅស៊ូដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខខាងក្រោមដើម្បីស្វែងយល់ព័ត៌មានបន្ថែម បើសិនជាលោកអ្នក មានសិទ្ធិទទួលបានជំនួយដោយឥតគិតថ្លៃ។

សម្រាប់លោកអ្នកនិយាយភាសាអង់គ្លេស សូមទូរស័ព្ទមកលេខ 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

សម្រាប់លោកអ្នកនិយាយភាសាអេស្ប៉ាញ (អ្នកប្រឹក្សាយោបល់និយាយភាសាអេស្ប៉ាញ)

សូមទូរស័ព្ទមកលេខ 1-855-335-3569 ។

ការប្រឹក្សាយោបល់ជា 140 ភាសាដទៃទៀត មានផ្តល់ជូនតាមរយៈអ្នកបកប្រែភាសាផ្ទាល់មាត់។

សូមទូរស័ព្ទមកលេខ 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

ហើយប្រាប់ឈ្មោះភាសាដែលលោកអ្នកត្រូវការ។ បន្ទាប់មក

ពួកគេនឹងភ្ជាប់ខ្សែទូរស័ព្ទទៅអ្នកបកប្រែភាសាផ្ទាល់មាត់ម្នាក់។

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

សម្រាប់លោកអ្នកនិយាយភាសាចិន កូរ៉េ ឬវៀតណាម សូមមើលខាងក្រោម។

សេវាប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទជាភាសាអាស៊ី:

- បើសិនជាលោកអ្នករស់នៅក្នុងរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា ឬរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន ហើយនិយាយភាសា **ចិន កូរ៉េ ឬ វៀតណាម** លោកអ្នកអាចទទួលបានការប្រឹក្សាយោបល់លក្ខណៈម្នាក់ទល់ម្នាក់ ជាភាសាផ្ទាល់ខ្លួន របស់លោកអ្នកពីសេវាប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទជាភាសាអាស៊ី។ **សម្រាប់អ្នកដែលរស់នៅក្នុងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន ឬកាលីហ្វ័រញ៉ា គេមិនបានកាត់ចេញនូវអត្ថប្រយោជន៍នានា សម្រាប់ការប្រឹក្សាយោបល់ដោយឥតគិតថ្លៃឡើយ។** បើសិនជាលោកអ្នកមានសិទ្ធិទទួលបាន លោកអ្នកអាចទទួលបានការព្យាបាលដោយដូរ ជាតិនីតិវិធីដោយឥតគិតថ្លៃ (បន្ទះនីតិវិធី ឬស្តុកៅស៊ូ)

មានលេខទូរស័ព្ទដែលអាចហៅចូលដោយផ្ទាល់សម្រាប់ភាសានិមួយៗ:

ភាសាចិន (កាតាំង/កុកជី): 1-800-838-8917 (華州免費電話戒煙輔助專線)

ភាសាកូរ៉េ: 1-800-556-5564 (한국어 금연 상담)

ភាសាវៀតណាម: 1-800-778-8440 (Đường Dây Cai Thuốc Lá Miễn Phí)

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>

Chinese, Korean or Vietnamese speakers, see below.

Asian Language Quitline:

- If you live in California or Washington State and speak **Chinese, Korean** or **Vietnamese**, you can get free one-on-one counseling in your own language from the Asian Language Quitline. **Benefits have not been cut for free counseling for people who live in Washington or California.** If you are eligible, you may be able to receive **free** nicotine replacement therapy (nicotine patches or gum)

There is a direct call-in number for each language:

Chinese (Cantonese/Mandarin): 1-800-838-8917 (華州免費電話戒煙輔助專線)

Korean: 1-800-556-5564 (한국어 금연 상담)

Vietnamese: 1-800-778-8440 (Đường Dây Cai Thuốc Lá Miễn Phí)