

ਬਰਕਸ਼ਾਇਰ ਵਿਚ ਧੁਮਰਪਾਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧੁਮਰਪਾਨ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹੋ ਪੜਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਵੀ ਤਰਾਂ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਜਾਂ ਧੁਮਰਪਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦਿ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹੋ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਖਰਚੇ ਸਾਰਿਆਂ ਚਿੰਜਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫਤ ਵਿਚ ਸਲਾਹ ਮੈਂਹਇਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਇਕ ਤਰੀਕ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਧੁਮਰਪਾਨ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਫਿਰ ਤਿਆਰੀ ਵਿਚ ਜੁਟ ਜਾਓ।

Berkshire Stop Smoking Services

ਬਰਕਸ਼ਾਇਰ ਸਟਾਪ ਸਮੋਕਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਸ

ਇਹ ਮੁਫਤ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਇਸ ਕਾਊਂਟੀ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਕਲੇ ਆਦਮੀ ਵਾਸਤੇ ਬਲਕਿ ਸਾਮੂਹਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਆਇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਕਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਧੁਮਰਪਾਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਜਾਨਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇੰਟਰਨੇਟ ਦੇ ਜ਼ਰਿਏ ਵੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਦਿਤੀ ਜਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਧੁਮਰਪਾਨ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਛੱਡਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ।

Cardio Wellness Charity

ਕਾਰਡਿਓ ਵੈਲਨੇਸ ਚੈਰਿਟੀ

Cardio Wellness Charity ਮੁਫਤ ਵਿਚ ਸਲਾਹ, ਜਾਨਕਾਰੀ ਤੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧੁਮਰਪਾਨ ਛੱਡਣ ਲਈ... ਤਾਕਿ ਏਹ ਦੇ ਰੋਗ ਨਾ ਹੋਣ।

Nicotine Replacement Therapy (NRT)

ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੰਟ ਥੈਰਾਪੀ

ਇਹ ਵਖ-ਵਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; Gum, Patches, Lozenges, Nasal Spray ਅਤੇ Inhalers. ਇਹ ਸਾਰਿਆਂ ਨੁਸਖਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਆਦਤ ਛੁਟਨਾ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਅਸਾਰ ਦੁਗਣੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਨੇ।

Zyban® (bupropion)

ਜਾਇਬਨ® (ਬਿਉਪ੍ਰੋਪਿਅਨ)

ਇਹੋ ਦਵਾਈ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਧੁਮਰਪਾਨ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਗ ਜਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਡਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਦੁਗਨੀ ਹੋ ਜਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਇਹ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਸਤਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਆਪਨੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ।

Champix® (varenicline)

ਚੈਮਪਿਕਸ® (ਵੈਰੀਨਿਕਲਾਇਨ)

ਇਹੋ ਇਕ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਨਾਨ-ਨਿਕੋਟੀਨ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਲਾਲਸਾ ਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧੁਮਰਪਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਧੁਮਰਪਾਨ ਛਡਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਹੋ ਜਾਉਂਦੀ ਹੈ।

Internet

ਇੰਟਰਨੇਟ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਨੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਿਚ www.nosmokingday.org.uk ਵਿਚ ਲਾਗ-ਆਨ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੰਬਧਤ ਜਾਨਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਮੁਫਤ ਆਨਲਾਇਨ ਫੋਰਮ, ਈ-ਮੇਲ ਸਰਵਿਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਸਰੀ ਸਾਇਟਸ ਤੇ ਜਾਨ ਦੇ ਲਿੰਕਸ ਵੀ ਹਨ। ਹੁਨ ਧੁਮਰਪਾਨ ਛਡਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਹੋਨਾ ਚਾਹਿਦਾ।

ਰੈਲਪਲਾਇਨ ਅਤੇ ਕਾਂਟੈਕਟ

ਬਰਕਸ਼ਾਇਰ ਈਸਟ ਸਟਾਪ ਸਮੋਕਿੰਗ ਸਰਵਿਸ	0845 602 4218
ਬਰਕਸ਼ਾਇਰ ਵੈਸਟ ਸਟਾਪ ਸਮੋਕਿੰਗ ਸਰਵਿਸ	0118 952 5400
ਪੋਲਿਸ਼ ਸਪੀਕਿੰਗ ਸਰਵਿਸ ਅਵੇਲਿਬਲ	
ਕਾਰਡਿਓ ਵੈਲਨੇਸ ਚੈਰਿਟੀ	0800 634 9139
ਪੋਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਏਸ਼ਿਅਨ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ	
ਗੁਜਰਾਤੀ	0800 00 22 55 0800 169 0 884
ਹਿੰਦੀ	0800 00 22 66 0800 169 0 883
ਪੰਜਾਬੀ	0800 00 22 77 0800 169 0 882
ਉਰਦੂ	0800 00 22 88 0800 169 0 881

www.nosmokingday.org.uk

ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਕਰੱਤਾ: ਨੋ ਸਮੋਕਿੰਗ ਡੇ
ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ 1006714

Free help to stop smoking

ਧੁਮਰਪਾਨ ਛੱਡਨ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ