

## ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣੀ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਖਰਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਛੱਡਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਚਿਤ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ੇ

---

#### ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੌਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ](#)
- [ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ ਡਿਜੀਜ਼](#)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੋਗੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣੀ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ](#)
- 

#### ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣੀ

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਤਮਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਉਕਸਾਹਟਾਂ ਅਤੇ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ \(HealthLinkBC File #30c\)](#)
  - [ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣੀ: ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ](#)
  - [ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣੀ: ਫਿਸਲਣਾਂ ਜਾਂ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ](#)
  - [ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣੀ: ਉਕਸਾਹਟਾਂ ਅਤੇ ਲਾਲਸਾਵਾਂ](#)
  - [ਵਿਕਲਪਕ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ \(HealthLinkBC File #30b\)](#)
- 

#### ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ

ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ 4000 ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 50 ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ \(HealthLinkBC File #30a\)](#)
- 

#### ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਹਾਇਕ-ਸਾਧਨ

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਹਾਇਕ-ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (NRT) ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। NRT ਉਤਪਾਦ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪੁੱਠੇ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਾਲੀਆਂ

ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਹਾਇਕ-ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਨਿਕੋਟੀਨ ਬਦਲੀ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨੀ](#)
- [ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨੀ](#)
- [ਨਿਕੋਟੀਨ ਗਮ](#)
- [ਨਿਕੋਟੀਨ ਇਨਹੇਲਰ](#)
- [ਨਿਕੋਟੀਨ ਪੈਚ](#)
- [ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣੀ:ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਦਵਾਈ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?](#)

ਬੀਸੀ ਦੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ NRT ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ, [ਬੀਸੀ ਦੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਮੁਆਇਨੇ ਦੇ ਸਾਧਨ

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ, ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- [ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ?](#)
- [ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਕਾਲ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?](#)
- [ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ?](#)
- [ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ?](#)

## ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

ਬੀਸੀ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ - ਬੀਸੀ ਦਾ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੀਸੀ ਦਾ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਮਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਤਮਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਬੀਸੀ ਦਾ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#)

## ਕਿੜਟਨਾਓ

ਕਿੜਟਨਾਓ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ [HealthyFamiliesBC](#) ਦਰਮਿਆਨ ਇੱਕ ਭਾਈਵਾਲੀ ਹੈ। ਉਹ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਧੂੰਆਂ-ਰਹਿਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਬਚਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿੜਟ ਕੋਚਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

- [ਕਿੜਟਨਾਓ](#)

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ: ਦਸੰਬਰ 2015

---

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।