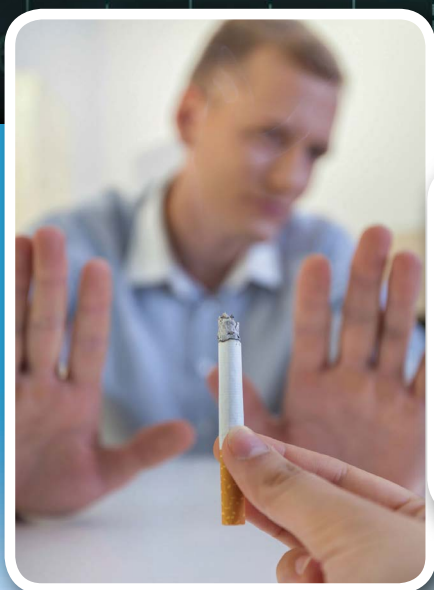


準備、設定、戒菸！



為了您的健康





準備、設定、戒菸！

戒菸是您能為自己的健康所做的最好的事情之一。當您準備好戒菸時，請遵循這些步驟：

1. 設定一個日期。

在接下來的兩週內挑選一個開始戒菸的日期。這將給您充分的時間做準備。儘量選擇一個成功機率最大的日期。避免選擇讓您有壓力的時間。

2. 請您的家人和朋友給予支援。

當獲得身邊的人的支援時，您將更容易戒菸。告訴您的家人和朋友您正在計劃戒菸以及戒菸的原因。還要告訴他們具體如何做才能幫到您。例如，他們可以：

- 與您確認進展情況
- 幫助您應對吸菸觸發因素
- 幫助您計劃一起做的健康的事，比如去遠足。
- 如果他們吸菸，則與您一起戒菸，或者至少不在您身邊吸菸。
- 對您有耐心
- 拒絕讓您吸菸——無論什麼原因！





準備、設定、戒菸！

3. 向醫療服務提供者或藥劑師尋求支援。

告訴您的醫療服務工作者或藥劑師您正在計劃戒菸。他們可以幫助您。例如，他們可以：

- 回答您的問題
- 如有需要，調整您正在服用的藥物
- 告訴您更容易戒菸的方法，如服用藥物
- 告訴您如何獲取更多幫助

4. 計劃如何應對感覺。

當您戒菸時，您的感覺會受到影響。這是因為您不再攝入尼古丁了。

當您戒菸時，您可能會感到：

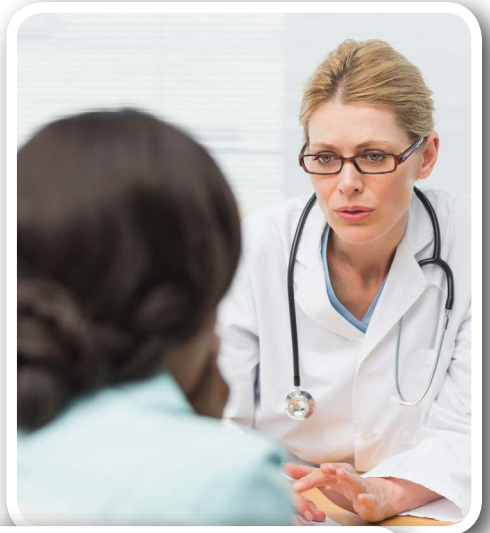
- 焦慮、緊張或不安
- 脾氣暴躁或生氣
- 悲傷

您可能還會：

- 渴望香菸
- 會經常感到餓
- 難以清晰思考和入睡

計劃健康的方式來應對這些感覺。例如，如果您感到焦慮，可以出去散步。如果您想吸菸，可以嚼無糖口香糖。如果您覺得餓，吃一些對您有益的食物。

請牢記：這些感覺將在前幾週過後得到緩解。同時，試著對自己耐心一些。





準備、設定、戒菸！

5. 計劃如何應對觸發因素。

觸發因素包括讓您想吸菸的人、地方或活動。瞭解您的吸菸觸發因素。計劃避免這些觸發因素的方法。並計劃當您無法避免這些觸發因素時的應對方法。

6. 徹底清除。

如果您進行徹底清除，您就不會那麼渴望吸菸了。丟掉家中、工作場所和車裡所有與吸菸有關的物品。這些物品包括：

- 菸灰缸
- 香菸
- 打火機
- 火柴

此外，清洗您的衣物和窗簾。用洗滌劑洗地毯。清洗車的內部。把您的牙齒清洗乾淨直到不存在任何污垢！

7. 不要使用其他菸草產品。

無論廣告說什麼，所有菸草產品都有害健康。這些物品包括：

- 雪茄
- 丁香香菸
- 輕淡或低焦油香菸
- 小菸槍
- 無菸 (咀嚼型) 菸草
- 蒸汽電子菸

如需瞭解更多如何戒菸的資訊：

- 請造訪 smokefree.gov
- 致電 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)。

