

ਆਪਣੀ ਸਮੋਕਿੰਗ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਡਾਊਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- + ਸਿਗਰੇਟ ਸਮੋਕਿੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ
- + ਸਿਗਰੇਟ ਸਮੋਕਿੰਗ ਤੋਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਵੇਪਿੰਗ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਕੋਟੀਨ ਗੰਮ, ਮਾਊਥ ਸਪਰੇਅ, ਜਾਂ ਪਾਊਚ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਹੋਟਲ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਾਅਦ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਹੋਮਲੈਸ ਹੋਟਲਜ਼ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੋਰਟ
ਸਰਵਿਸ (HDAS-ਲੰਡਨ)

① ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ:

- + ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੱਕੇ ਪਤੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- + ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. (NHS) ਨੰਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- + ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਕੋਈ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀ ਹੈ
- + ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- + ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

① ਸਮੇਕਿੰਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- + **ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਕਲਪਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਵਿੱਚ ਕਰਨਾ:** ਛੱਡਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਕ ਨਿਕੋਟਿਨ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਣਾ। ਇਹ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਭਲੇ ਲਈ, ਸਮੇਕਿੰਗ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਪੈਚ, ਗਮ ਅਤੇ ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ
- + **ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀ:** ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ
- + **ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ**

① ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਿਗਰੇਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੂਲ ਜਾਂ ਵਾਇਪ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਕੋਟਿਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (ਨਿਕੋਟਿਨ ਪਾਊਚ, ਮਾਊਥ ਸਪਰੇਅ ਜਾਂ ਗਮ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਟਲ ਛੱਡਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਰੀਫਿੱਲਾਂ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨਿਕੋਟਿਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਲੰਡਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਗਰਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀ ਕਾਉਂਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਸਮੇਕਿੰਗ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਮੁਫਤ ਸਟਾਪ ਸਮੇਕਿੰਗ ਲੰਡਨ (Stop Smoking London) ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ: **0300 1231044**

ਜਾਂ ਸਟਾਪ ਸਮੇਕਿੰਗ ਲੰਡਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ: <https://stopsmokinglondon.com/> ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (GP) ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।