புகைபிடிப்பதை வாழ்நாள் முழுவதும் கைவிடுதல்

புகையற்ற வாழ்க்கையை நோக்கிப் பயணம் செய்தல்

IQUITSMOKING.GOV.SG

I QUIT
Health Promotion Board

உங்களது முதல் அடியை எடுத்து வைத்ததற்குப் பாராட்டுகள்.

இந்தக் கையேட்டைப் படிப்பதன் மூலமே, நீங்கள் புகையற்ற வாழ்க்கையை நோக்கிச் செல்லத் தொடங்கிவிட்டீர்கள் - அது கொண்டாடுவதற்கு உகந்த ஒரு சிறு வெற்றியாகும்! ஒவ்வொரு முறையும், புகைபிடிப்பதைக் கைவிடுவதற்கான உங்கள் பயணத்தில் தோன்றும் தடைகளைக் கடக்கும்போது, அதனைக் கொண்டாட மறவாதீர்கள்.

"நான் 25 ஆண்டுகளாகப் புகைபிடித்துக் கொண்டிருந்தேன். ஆனால், இப்போது நான், 56 வயதில், பெருமை மிகுந்த மூவகை ஓட்டப்பந்தய விளையாட்டாளராகத் திகழ்கிறேன். புகைபிடிப்பதைக் கைவிடுவதற்கு எப்போதும் காலம் கடந்துவிடவில்லை என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்."
- Justin Tan, புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தை வெற்றிகரமாகக் கைவிட்டவர்

உள்ளடக்கம்

1 ஏன் புகைபிடித்தலைக் கைவிடவேண்டும்?

a. பின்னோக்கி சிந்தித்துப் பார்த்தல்
b. ஒரு தேதியை நிர்ணயுங்கள்
c. மேலும் ஆரோக்கியமான, புத்தம் புதியவராக நீங்கள்
d. புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்குக் கூடுதலான காரணங்கள்

2 புகைபிடித்தலைக் கைவிடத் தயாரா?

a. புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான உங்களின் காரணம்
b. ஆயத்தமாவதற்குரிய சரிபார்க்கும் பட்டியல்

3 உங்களைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளுதல்

a. புகைபிடித்தலைக் கைவிடுபவராக உங்களுடைய குணாதிசயம் யாது?
b. புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான முறைகள்

4 உங்களுக்கு விருப்பமான கைவிடுதல் பயணத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

a. SMS
b. தொலைபேசியில் ஆலோசனை

5 முதல் சில வாரங்களைச் சமாளித்தல்

a. மீளப்பெறும் அறிகுறிகளை எதிர்கொள்ளுதல்
b. பழைய நிலைக்குத் திரும்புவதற்கான எச்சரிக்கை

6 நீங்கள் தனியாக இல்லை

a. சான்றுகள்
b. இங்கு உங்களுக்காக நாங்கள் இருக்கிறோம்.

01. ஏன் புகைபிடித்தலைக் கைவிடவேண்டும்?

பின்னோக்கி சிந்தித்துப் பார்த்தல்

புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான உங்களுக்கு ஊக்கம் தரும் தனிப்பட்ட காரணங்களை அடையாளம் காணுங்கள். அது, நீங்கள் தொடர்ந்து புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதில் லட்சியம் நிறைவேற சரியான பாதையில் இட்டுச் செல்லும். பின்வரும் கேள்விகளை உங்களிடம் நீங்களே கேட்கத் தொடங்குங்கள்.

நான் ஏன் என்னுடைய முதல் சிகரெட்டைப் புகைத்தேன்?

- நான் அந்த நேரத்தில் எதிர்கொண்ட சூழ்நிலைகள் காரணமாக இருந்தனவா (எ.கா. மன உளைச்சல், நண்பர்களின் வற்புறுத்தல், சமூகக் கடப்பாடுகள்)?
- இந்தக் காரணங்கள் இன்னும் ஏற்புடையனவாக உள்ளனவா? (எ.கா. நான் இன்னும் என் நண்பர்கள் முன்னிலையில் வசீகரமாக இருக்கவேண்டிய அவசியம் உள்ளதா?)

என்னுடைய புகைபிடிக்கும் பழக்கத்திற்காக, நான் எதைத் தியாகம் செய்துள்ளேன்?

- நான் புகைபிடிக்க நேரம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்பதால், எனது அன்புக்குரியவர்களுடன் நேரம் செலவழிப்பதைப் புறக்கணித்துள்ளேனா?
- நான் செலவுகளுக்காகப் பயன்படுத்த வேண்டியிருந்த பணத்தைச் சிகரெட்டுகளில் செலவழித்தேனா?

இப்போது நான் புகைபிடிப்பதை நிறுத்தினால், எனக்குக் கிடைக்கக்கூடிய கூடுதல் நேரத்தையும் பணத்தையும், நான் எதில் செலவழிக்கலாம்?

- என்னுடைய அன்புக்குரியவர்களுடன் அதிக சந்திப்புகளுக்கு ஏற்பாடு செய்யலாம்.
- திறன் அல்லது பொழுதுபோக்கு சார்ந்த பயிலரங்குகளில் சேர்ந்துகொள்ளலாம்.

ஒரு தேதியை நிர்ணயுங்கள்

நீங்கள் என்றாவது ஒருநாள் புகைபிடிப்பதைக் கைவிடுவீர்கள் என்று சொல்லிக்கொண்டே இருப்பது ஒன்றுக்கும் உதவாது. நீங்கள் புகைபிடித்தலைக் கைவிட எவ்வளவு சீக்கிரம் முடிவெடுக்கிறீர்களோ, அது அவ்வளவு சுலபமாக அமைந்துவிடும். மேலும், புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான சிறந்த நேரம், உங்களுக்கு மன உளைச்சல் குறைவாக இருக்கும் நேரமே ஆகும் - உங்களால் முடியும் எனில், இப்போதே தொடங்குங்கள்!

புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான உங்கள் பயணத்தைக் நிர்ணயித்த தேதியில் தொடங்க உறுதிகொள்ளுங்கள்.

என்னுடைய குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள், புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான ஆலோசகர்கள் ஆகியோரின் உதவியுடன், நான் பின்வரும் தேதியில் புகைபிடித்தலைக் கைவிட உறுதியளிக்கிறேன்.

D D / M M / Y Y Y Y

மேலும் ஆரோக்கியமான, புத்தம் புதியவராக நீங்கள்

நீங்கள் புகைபிடித்தலைக் கைவிட்ட பின்னர், குணமாகும் விளைவுகளை உணர, உங்களுக்கு 8 மணி நேரம் மட்டுமே பிடிக்கும். அதன் நன்மைகள், நீங்கள் உங்களது கடைசி சிகரெட்டைப் புகைத்து முடித்த பின்னர், பல ஆண்டுகளுக்குத் தொடரும்.

8 மணி நேரத்திற்குள்
உங்கள் உடலில் உள்ள Carbon Monoxide அளவு குறையும் அதே வேளையில், பிராண வாயுவின் (Oxygen) அளவு வழக்க நிலைக்கு அதிகரிக்கும்.

48 மணி நேரத்திற்குள்
- உங்களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு குறையும்.
- உங்களது நுகரும் மற்றும் சுவைக்கும் ஆற்றல் மேம்படும்.

3 நாளில்
- உங்களுடைய மூச்சுக் குழாய்கள் இளைப்பாறுவதால், சுவாசிப்பது சுலபமாகும்.
- நீங்கள் அதிக ஆற்றல் உடையவராக உணர்வீர்கள்.

14 நாளில்
நீங்கள் பதட்டத்திலிருந்து விடுபடுவீர்கள்.

28 நாளில்
உங்களது இருமல் குறையும்; நுரையீரல்கள் வலுப்பெறும். நீங்கள் மேலும் சுலபமாக நடமாடலாம்.

3 மாதத்தில்
- இரத்த ஓட்டம் மேம்படும்.
- ஆண்களுக்கு, விந்துக்களின் தரம் வழக்க நிலைக்குத் திரும்பும்.
- பெண்களுக்கு, கருத்தரிப்பு மேம்படும்.
- நடப்பதும் ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி செய்வதும் சுலபமாகும்

6 மாதத்தில்
இருமல், மூக்கடைப்பு, (Sinus), சோர்வு, மூச்சுத் திணறல் ஆகியவற்றுக்கு விடைகொடுக்கலாம்.

ஓர் ஆண்டில்
புகைபிடித்தலுடன் தொடர்புடைய மாரடைப்புப் பிரச்சனை ஏற்படும் அபாயம் 50 விழுக்காடு குறைக்கப்படும்.

5 ஆண்டில்
வாய், தொண்டை மற்றும் உணவுக் குழாய்ப் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் பாதியாகக் குறைக்கப்படும்

10 ஆண்டில்
- நுரையீரல் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் 50 விழுக்காடு குறைக்கப்படும்.
- சிறுநீர்ப்பை, சிறுநீரகம் மற்றும் கணையச்சிரை புற்றுநோய்கள் ஏற்படும் அபாயமும் குறைக்கப்படும்.

15 ஆண்டில்
மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கான அபாயம், புகைபிடிக்காத ஒருவருக்கு உள்ள அபாயத்திற்கு நிகராகும்.

புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்குக் கூடுதலான காரணங்கள்

இது சுகாதாரப் பலன்களுடன் மட்டும் நின்றுவிடுவதில்லை - புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கு நிச்சயம் மேலும் பல காரணங்கள் உண்டு.

மேம்பட்ட நிதி நிலமை

புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவது லாபகரமானது - புகைபிடித்தலானது மிகவும் செலவுமிக்க ஒரு பழக்கமாகும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு சிகரெட் பொட்டலத்தின் சராசரி செலவு 16* வெள்ளி எனில், அந்தத் தொகை சேமிப்புகளாக அதிகரிக்கும். நீங்கள் இதுபற்றி சிந்தித்துப் பார்த்தால், உங்களுக்குச் சம்பள உயர்வு கிடைப்பது போன்று இருக்கும்.

*சிகரெட்டின் விலை வெளியிடும் நேரத்தில் துல்லியமாக உள்ளது.

குடும்ப நலன்

- புகைபிடிப்பதற்கு இனி நேரம் எடுத்துக்கொள்ளப் போவதில்லை எனில், குடும்பத்திற்குக் கூடுதலான நேரம் ஒதுக்கப்படும் என்று பொருள்படும்.
- புகைபிடிக்காமலே மற்றவர் விடும் புகையை சுவாசிக்காமல், உங்களுடைய அன்புக்குரியவர்கள் ஆரோக்கியமான சுற்றுச் சூழலில் வாழலாம்.
- அவர்களுக்கு ஆஸ்துமா (Asthma) போன்ற சுவாசப் பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதும் குறைந்துவிடும்.
- உங்களுடைய பிள்ளைகள் குறைவாக நோய்வாய்ப்படக்கூடும் என்பதால், அவர்கள் மேலும் ஆரோக்கியமான பள்ளி வாழ்க்கையை அனுபவிக்க முடியும்.
- உங்களுடைய பிள்ளைகள் உங்களைப் பெருமிதத்துடன் பார்ப்பார்கள். நீங்கள் புகைபிடிப்பதைப் பார்க்காததால், அவர்கள் புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தைக் கற்றுக்கொள்வதற்கான வாய்ப்பு குறைவாக இருக்கும்.

சமூகத்திற்கான வெகுமதி

- மேலும் சுத்தமான சுவாசம், மேம்பட்ட வாசனையுடைய தலைமுடி மற்றும் பிரகாசமான புன்சிரிப்பு.
- குறைவான கவலையும், குறைவான புகையிலை நச்சு சார்ந்த மனஉளைச்சலும், பிற மனிதர்களுடன் மேம்பட்ட உறவுமுறைகளைப் பெற்றுத் தரும்.
- இனி, புகைபிடிப்பதற்காக நேரம் ஒதுக்கவேண்டி, அசௌகரியமான இடையூறுகள் ஏதும் இருக்காது.
- பொழுதுபோக்கு அம்சங்களுக்குச் செலவழிக்கக் கூடுதல் பணம்

நீங்கள் புகைபிடிப்பதைக் கைவிடுவதற்கான காரணம் யாது? அதனை அடுத்த பக்கத்தில் எழுதி, ஒரு நினைவுறுத்தலாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ளவும்.

புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான உங்களின் காரணம்

உங்களுக்கு ஊக்கமூட்டும் காரணத்தை அடையாளம் காண்பது, நீங்கள் வெற்றி பெறத் துணைபுரியும். நீங்கள் புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான காரணத்தை, உங்கள் கையடக்கத்தொலைபேசியின் அட்டைப் படமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அது ஒரு குறிப்பாக, குடும்பப் புகைப்படமாக அல்லது ஒரு தன்முனைப்புக் கூற்றாகக் கூட இருக்கலாம் - அதனை ஒரு தொடர் நினைவுறுத்தலாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்!

ஆயத்தமாவதற்குரிய சரிபார்க்கும் பட்டியல்

நீங்கள் புகைபிடித்தலைக் கைவிடும் நாளுக்கு இட்டுச் செல்லும் வகையில், நீங்கள் பின்வருபனவற்றைச் செய்யலாம்.

நீங்கள் புகைபிடித்தலைக் கைவிடும் நாளிலிருந்து ஒரு வாரம் முன்னதாக

- ☐ நீங்கள் புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான காரணம் அல்லது காரணங்களை எழுதவும்.
- ☐ நீங்கள் புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான முறை குறித்து முடிவெடுக்கவும்.
- ☐ எதிர்பாராத நாட்டங்களைச் சமாளிக்க அவசரகாலத் திட்டம் ஒன்றை வைத்துக்கொள்ளவும் (எ.கா. உடற்பயிற்சி)
- ☐ புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான ஆலோசகருடன்* பேசி, உங்களுக்கு மருந்தியல் சிகிச்சை (மருந்துகளைக் கொண்டு மேற்கொள்ளப்படும் சிகிச்சை) தேவையா என்பது குறித்து முடிவெடுக்கவும்.

நீங்கள் புகைபிடித்தலைக் கைவிடும் நாளுக்கு ஒரு நாள் முன்னதாக

- ☐ சாம்பல் கிண்ணங்கள், தீ மூட்டிகள், சிகரெட்டுகள் ஆகிய அனைத்தையும் தூக்கி எறியவும்.
- ☐ நேரத்தைச் செலவிடக்கூடிய மற்றும் கவனத்தைத் திருப்பக்கூடிய நடவடிக்கைகளுக்குத் திட்டமிடவும்.
- ☐ உங்களுடைய நண்பர்களையும் அன்புக்குரியவர்களையும், உங்களுக்கு உதவும்படி கேட்டுக்கொள்ளவும்.

நீங்கள் புகைபிடித்தலைக் கைவிடும் தினத்தன்று

- ☐ புகைபிடித்தலை முற்றிலுமாக நிறுத்திவிடவும்.
- ☐ நீங்கள் புகைபிடிப்பவர் அல்ல என்று உங்களுக்கு நீங்களே நினைவுபடுத்திக்கொள்ளவும்.
- ☐ புகைபிடிக்க சலனம் ஏற்படும் போதெல்லாம், அதனைக் கைவிடுவதற்கான உங்களது காரணங்கள் குறித்து உங்களுக்கு நீங்களே நினைவுபடுத்திக்கொள்ளவும்.
- ☐ உங்களுக்கு ஏதேனும் உதவி தேவைப்பட்டால், உங்களது ஆதரவுத் தோழர்கள் புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான தொலைபேசி எண்ணை (1800 438 2000^) அழைக்கவும்.

நீங்கள் உங்களது பயணத்தைத் தொடங்கும் முன்னர், எதனை எதிர்பார்க்கலாம் என்று அறிந்திருக்கவும். அப்போதுதான், நீங்கள் கூடுதல் ஆயத்தமாக இருக்கமுடியும். பின்வரும் அத்தியாயம், உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்களை, உங்களுக்கு அளிக்கும்.

*உங்களுக்கு அருகில் உள்ள புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான ஆலோசகரைக் கண்டுபிடிக்க, IQUITSMOKING.GOV.SG இணையப்பக்கத்தைச் சென்று பார்க்கவும்.

^1800 தொலைபேசி சேவைகளை கைப்பேசியிலிருந்து அழைக்கும்போது கட்டணம் விதிக்கப்படும்.

புகைபிடித்தலைக் கைவிடுபவராக உங்களுடைய குணாதிசயம் யாது?

நீங்கள் உங்களைப் பற்றி மேலும் சிறப்பாகப் புரிந்துகொள்ளும்போது, நீங்கள் புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான அதிக வெற்றி வாய்ப்புடைய, உங்களுக்கு ஏற்ற முறைகளை உருவாக்க முடியும்.

உங்களுடைய கடந்தகால புகைபிடிக்கும் போக்குகளின் அடிப்படையில், நீங்கள் புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதில் எத்தகைய குணாதிசயத்தைக் கொண்டிருப்பீர்கள் என்று அறிந்துகொள்ளவும். நீங்கள் ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட பிரிவுகளைச் சேர்ந்தவராக இருந்தால் பரவாயில்லை - உங்களுடைய பழைய பழக்க வழக்கங்களில் மிகச் சிறந்தவற்றைப் பிரதிபலிக்கும் ஒன்றில் மட்டும் கவனம் செலுத்தவும்.

△	நான் விழித்து எழுந்தவுடன், எனக்கு ஒரு சிகரெட் தேவை.
○	புகைபிடித்தல் உண்மையிலேயே மிகவும் மகிழ்ச்சிகரமான ஒரு பழக்கம் என்று நான் நினைக்கிறேன்.
○	நான் அதிக நேரம் விழித்திருக்கவும், சிறப்பாகச் சிந்திக்கவும் வேண்டி, புகைபிடிக்கிறேன்.
△	நான் புகைபிடிக்கவில்லை எனில், பலவீனமடைந்ததைப் போன்று உணர்கிறேன்.
□	என் கையில் சிகரெட் இல்லையெனில், எனக்கு மிகவும் அசௌகரியமாக இருக்கிறது.
□	நான் என்னுடைய இடைவேளையின் போது அல்லது உணவிற்குப் பிறகு, புகைபிடிப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.
△	எனக்குச் சில மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை புகைபிடித்தாக வேண்டும்.
○	நான் புகைபிடித்த பிறகு, எனக்கு மன உளைச்சல் குறைவாக உள்ளது.
○	நான் கோபமாக அல்லது கவலையாக இருக்கும்போது புகைபிடிக்கிறேன்.
□	சிகரெட் ஒன்றை எரியூட்டுவதில், எனக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படுகின்றது. (எ.கா. சிகரெட்டைத் தட்டுதல் மற்றும் தீ மூட்டியைச் சொடுக்குதல்)
△	என்னால் புகைபிடிக்காமல் அரை நாள் கூடத் தாக்குப்பிடிக்க முடியாது.
□	சில நேரங்களில், நான் புகைபிடிக்கிறேன்.... ஆனால், நான் சிகரெட்டிற்குத் தீ மூட்டியதாக எனக்கு நினைவில்லை.

நீங்கள் ஆக அதிகமாகத் தேர்ந்தெடுத்த வடிவமானது, புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான உங்களுடைய பிரதான குணாதிசயத்தை வெளிப்படுத்தும். அதன் அடிப்படையில், புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான சில குறிப்புகள் பின்வருமாறு.

△ தீவிர நாட்டமுள்ள புகைபிடித்தலைக் கைவிடுபவர்

உங்களது உடல் புகையிலை நச்சின் (Nicotine) மீது தீவிர நாட்டம் கொண்டுள்ளது. ஆக, நீங்கள் வழக்கத்திற்கு அதிகமாகவே புகைபிடிக்கிறீர்கள். அது, கஞ்சா அல்லது கொக்கெய்ன் முதலான போதைப்பொருட்கள் போன்று அடிமைத்தனம் மிகுந்ததாக இருக்கக்கூடும்.

நான் என்ன செய்யவேண்டும்?

- புகைபிடிக்காதவர்கள் இருக்கும் இடங்களிலும், புகைபிடித்தல் தடை செய்யப்பட்டுள்ள இடங்களிலும் அதிக நேரம் செலவழிக்கவும்.
- உங்களது மருந்தகர் அல்லது மருத்துவரிடம் மருந்தியல் சிகிச்சை பற்றிக் கலந்து ஆலோசிக்கவும்.

○ மன உளைச்சலுள்ள புகைபிடித்தலைக் கைவிடுபவர்

நீங்கள் மன உளைச்சலைச் சமாளிக்க அல்லது உற்சாகம் பெற வேண்டி, புகைபிடிக்கிறீர்கள். நீங்கள் புகைபிடிப்பதற்குக் காரணங்களைத் தேடி அலைகிறீர்கள். ஆனால், நீங்கள் உண்மையிலேயே புகைபிடிக்க வேண்டிய தேவையே இல்லை.

நான் என்ன செய்யவேண்டும்?

- ஒரு புதிய பொழுதுபோக்கைப் பின்பற்றத் தொடங்கவும் அல்லது வேறு விதமான இளைப்பாறும் முறைகளைக் கையாண்டு பார்க்கவும்.
- சிகரெட்டுகளை வாங்காமல் சேமித்த பணத்தைக் கொண்டு, உங்களுக்கு வெகுமதி ஒன்றை அளித்துக்கொள்ளவும்.

□ பழக்கத்திற்கு உட்பட்ட புகைபிடித்தலைக் கைவிடுபவர்

நீங்கள், வழக்கம் போன்று புகைபிடிப்பதற்கான நேரத்தை ஒதுக்கவில்லை எனில், உங்களுக்கு ஏதோ தவறு நிகழ்வதைப் போன்று தோன்றக்கூடும். அதற்குக் காரணம், நீங்கள் புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தை, குறிப்பிட்ட சில வழக்கமான நடைமுறைகள், இடங்கள், மக்கள் ஆகியோருடன் தொடர்புபடுத்தி வைத்திருக்கிறீர்கள்.

நான் என்ன செய்யவேண்டும்?

- உங்களுடைய அன்றாட நடைமுறைகளை மாற்றிக்கொள்ளவும். காப்பியுடன் சிகரெட் தேவைப்படுகிறதா? அதற்குப் பதிலாக, ஆரஞ்சு சாற்றைக் குடிக்கவும். உணவிற்குப் பின்னர், சிகரெட் தேவைப்படுகிறதா? புகைபிடிக்க அனுமதியற்ற உணவகம் ஒன்றில் சாப்பிடவும்.
- புகைபிடிப்பதற்கான உங்களுடைய நேரத்தை, (ஆரோக்கியமான) சிற்றுண்டி நேரமாக மாற்றிக்கொள்ளவும்.

புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான முறைகள்

மனம் இருந்தால், மார்க்கம் உண்டு. புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான சிறந்த முறையைத் தெரிவு செய்ய, நீங்கள் ஆலோசகர் ஒருவருடன் பேசலாம்.

உடனடி நிறுத்தம்

அதிக அளவில் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

ஒரு நாளைத் தெரிவு செய்து அன்றைய தினம் முதல், புகைபிடித்தலை முற்றிலுமாக நிறுத்திவிடவும். இது கேட்பதற்கு மிகவும் சிரமம் போன்று தோன்றலாம். ஆனால், 'நான் கைவிடுகிறேன்' திட்டத்தின் மூலம் கைவிட்ட பலர், இந்த முறையைப் பின்பற்றி வெற்றி கண்டிருக்கிறார்கள்.

கீழ் நோக்கி எண்ணுதல்

நாள் செல்லச் செல்ல அல்லது ஒவ்வொரு வாரமும் படிப்படியாக, உங்களுடைய சிகரெட்டுகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்துக்கொள்ளவும். இலக்காக நிர்ணயிக்கப்பட்ட இறுதி நாளுக்குள், 'பூஜ்ஜியம் சிகரெட்' என்ற எண்ணிக்கையை அடைய முயற்சி செய்யவும்.

தாமதித்தல்

உங்களுடைய அடுத்த புகைபிடித்தல் நடவடிக்கையைப் பின்னொரு நேரத்திற்கு ஒத்திவைக்கவும். உங்களுடைய புகைபிடிக்கும் நேரத்தை, ஒரு மணி நேரம் அல்லது அதற்கும் அதிகமாக ஒத்தி வைக்க முயற்சி மேற்கொள்ளவும். இதனைத் தொடர்ந்து செய்து, ஒரு நாள் முழுவதும் புகைபிடிக்காமல் இருக்கும் நிலையை எட்டவும். நீங்கள் ஒரு வாரத்தில் புகைபிடிக்கும் பழக்கமற்றவராக மாறிவிடலாம்!

நாள் 1	நாள் 2	நாள் 3	நாள் 4	நாள் 5	நாள் 6	நாள் 7
காலை 8 மணி	காலை 9 மணி	காலை 11 மணி	பிற்பகல் 2 மணி	மாலை 6 மணி	இரவு 11 மணி	கைவிடுதல்

4

மருந்தியல் சிகிச்சை

புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான ஆலோசகர்களின் ஆதரவுடன், மருந்தியல் சிகிச்சை முறை - மருந்துகளைக் கொண்டு மேற்கொள்ளப்படும் சிகிச்சையானது, உங்களது வெற்றி வாய்ப்புகளை இரட்டிப்பாக்கலாம். உங்களது புகைபிடிக்கும் பழக்கங்கள் குறித்து நீங்கள் மேம்பட்ட புரிதலைப் பெறுவதற்கு, உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான ஆலோசகர் ஒருவர் துணை புரியலாம். சரியான மருந்தைப் பயன்படுத்துவதன் பொருட்டு, எப்போதும் ஒரு மருத்துவர் அல்லது மருந்தகரைக் கலந்து ஆலோசிக்கவும்.

புகையிலை நச்சுக்கான (Nicotine) மாற்று சிகிச்சை (NRT)

உங்கள் உடலில், சிறிய அளவிலான புகையிலை நச்சினை (Nicotine) செலுத்தி, சிகரெட் மீது உங்களுக்கு உள்ள தீவிர நாட்டத்தையும், இரசாயனப் பொருட்கள் மீதான சார்புடைத்தன்மையையும் குறைக்க முற்படும் வகையில் புகையிலை நச்சுக்கான மாற்று சிகிச்சை (NRT) மேற்கொள்ளப்படுகிறது. புகைபிடித்தலுக்குப் பெருமளவில் அடிமையாக இருப்பவர்களுக்கு (நாள் ஒன்றுக்கு 15-க்கும் அதிகமான சிகரெட்டுகள்) இது மிகவும் பயனுள்ள வழியாகும்.

நீங்கள் புகையிலை நச்சுக்கான ஒட்டுகள், சவ்வு மற்றும் சர்க்கரை கலந்த மிட்டாய்கள் (lozenges) ஆகியவற்றை, எந்தவித மருந்துச் சீட்டுமின்றி மருந்தகங்களில் வாங்கலாம். வெவ்வேறு மக்களுக்கு வெவ்வேறு அளவிலான மருந்துகள் தேவைப்படும். ஆகவே, உங்கள் நண்பருக்கு உகந்ததாகக் கருதப்பட்ட அளவு, உங்களுக்கு உகந்ததாக இல்லாமல் போகலாம்.

மருந்துச் சீட்டு தேவைப்படும் மருந்துகள்

- Varenicline மாத்திரைகள்
- Bupropion Hydrochloride மாத்திரைகள்

இந்த 2 மாத்திரைகளிலும் புகையிலை நச்சு (Nicotine) கிடையாது. ஆனால், அவை உங்களுக்கு உள்ள தீவிர நாட்டத்தையும், மீளப்பெறும் அறிகுறிகளையும் குறைக்க உதவும்.

‘நான் கைவிடுகிறேன்’ திட்டம், உங்களுக்குத் தனிப்பட்ட முறையில் ஏற்றவாறு இப்பொழுது மாற்றியமைக்கப்பட்டுள்ளது.

தொடங்குவதற்கு, go.gov.sg/quit-guide என்ற இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடவும்.

1. உங்களின் புகைப்பிடிக்கும் அல்லது மின்சிகரெட் உபயோகிக்கும் பழக்கம் குறித்து நாங்கள் புரிந்துகொள்ள சில கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கவும்.
2. புகைப்பிடித்தலை நிறுத்த உங்களுக்கு விருப்பமான முறையைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
3. உங்களின் 'நான் கைவிடுகிறேன்' பயணத்தைத் தொடங்கவும்.

உங்களின் நிகோடின் இல்லா பயணம் எப்படி இருக்கும் என்பது குறித்த விவரம் இதோ:

SMS

குறுஞ்செய்தி வாயிலாக, சுயமாக வழிநடத்திக்கொள்ளும் பயணத்தை நீங்கள் விரும்பினால்

முதல் 28 நாட்கள்
- தினசரிக் குறுஞ்செய்திகள்

அடுத்த 12 மாதங்கள்
- மாதத்திற்கு 2 குறுஞ்செய்திகள்
- முதலாவது, மூன்றாவது, ஆறாவது, பன்னிரண்டாவது மாதத்தின் முடிவில், ஒரு கைவிடுதல் தொலைபேசி அழைப்பு

அல்லது

தொலைபேசியில் ஆலோசனை

சுயமாக வழிநடத்திக்கொள்ளும் கைவிடுவதல் முயற்சிகளும், கூடுதல் தொலைபேசி ஆலோசனை ஆதரவும் கலந்த முறையை நீங்கள் விரும்பினால்

முதல் 28 நாட்கள்
- வாரத்திற்கு 3 குறுஞ்செய்திகள்
- 1 வாராந்திரக் கைவிடுதல் தொலைபேசி அழைப்பு

அடுத்த 12 மாதங்கள்
- மாதத்திற்கு 2 குறுஞ்செய்திகள்
- முதலாவது, மூன்றாவது, ஆறாவது, பன்னிரண்டாவது மாதத்தின் முடிவில், ஒரு கைவிடுதல் தொலைபேசி அழைப்பு

05. முதல் சில வாரங்களைச் சமாளித்தல்

மீளப்பெறும் அறிகுறிகளை எதிர்கொள்ளுதல்

மனதளவிலும் உடலளவிலும் தயாராக இருப்பது, நீங்கள் உங்களுடைய மீளப்பெறும் அறிகுறிகளைச் சமாளிக்கத் துணைபுரியும். புகைபிடித்தலைக் கைவிடும் முதல் சில வாரங்களில், நீங்கள் சந்திக்கக்கூடிய சில பிரச்சனைகள் பின்வருமாறு:

தொடர்ந்து தீவிர நாட்டம் கொண்டிருத்தல்

உங்களுடைய உடலிலிருந்து புகையிலை நச்சு (Nicotine) வெளியேறும் தருவாயில், அதன் அடிமைத்தன்மையால், நீங்கள் அதனை மீண்டும் நிரப்ப வலுவாக உந்தப்படுவீர்கள். பின்வரும் 4 வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்:

- வேறு ஒரு செயலைச் செய்வதன் மூலம், உங்களது கவனத்தைத் திசை திருப்பவும்.
- சிகரெட்டுக்குத் தீ மூட்டுவதைத் தாமதிக்கவும்.
- ஆழமான மூச்சுப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளவும்.
- ஒரு குவளை தண்ணீர் அல்லது பாலை மெதுவாக அருந்தவும்.

எரிச்சல் உணர்வு

உங்களுடைய மூளை, புகையிலை நச்சு (Nicotine) அற்ற ஒரு வாழ்க்கைக்கு மாறிக்கொண்டிருக்கிறது. பின்வருபனவற்றைச் செய்து பார்க்கவும்:

- இனிமையான இசை, நகைச்சுவைத் திரைப்படங்கள் அல்லது புதினா தேநீர் / எண்ணெய் ஆகியவற்றைக் கொண்டு நிதானமாக இருங்கள்.
- குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களிடம் முன்கூட்டியே தெரிவித்து, அவர்களது புரிந்துணர்வை நாடவும்.
- மேலோங்கும் Endorphin-களை வெளியேற்ற வேண்டி, துரித நடைப்பயிற்சி போன்ற இலகுவான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

தலைவலி

பெரும்பாலும், உங்களது மூளை, அதிகரிக்கப்பட்ட பிராண வாயு அளவிற்கு தம்மை மாற்றிக்கொள்ளக்கூடும்.

- போதுமான உறக்கத்தைப் பெறவும்.
- அமைதியான, பரபரப்பற்ற சுற்றுச்சூழலில் இருக்கவும்.
- உங்களது கண்களைச் சிரமப்படுத்த வேண்டாம். போதுமான வெளிச்சத்தில் வாசிக்கவும் தொலைக்காட்சி பார்க்கவும்.

சோர்வு

புகையிலை நச்சானது, (Nicotine), உங்களது உடலை விழித்திருக்கச் செய்யும் ஓர் ஊக்கியாகும். உங்களுடைய இரத்த ஓட்டம் மேம்படும்போது, நீங்கள் புகைபிடிக்காமலேயே, புத்துணர்ச்சியுடன் இருப்பதாக உணர்வீர்கள்.

- போதுமான உறக்கத்தைப் பெறவும்.
- உங்களது இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவை மிதப்படுத்தவும், உங்களுடைய ஆற்றலை மேம்படுத்தவும், சிறிய அளவிலான, வழக்கமான உணவுகளைச் சாப்பிடவும்.
- காப்பிக்குப் பதிலாக இஞ்சி அல்லது மூலிகைத் தேநீரை அருந்தவும்.

இருமல்

உங்களுடைய நுரையீரல்கள் மீண்டும் முறையாகச் செயல்படத் தொடங்குகின்றன. அவை, சிகரெட்டுகளிலிருந்து திரண்டிருக்கும் கரி எண்ணெய், உயிரிழந்த அணுக்கள் மற்றும் கூடுதல் சளி ஆகியவற்றை அகற்ற பணி செய்துகொண்டிருக்கின்றன.

- வெந்நீரை துளித் துளியாக உறிஞ்சிக் குடிக்கவும்.
- சர்க்கரை அற்ற இருமல் மாத்திரைகளைச் சப்பி சுவைக்கவும்.

கை கால்களில் கூச்ச உணர்வுகள்

மேம்பட்ட இரத்த ஓட்டத்தின் காரணமாக, உங்களது விரல்களுக்கு (கை மற்றும் கால்) அதிகமான பிராண வாயு அனுப்பி வைக்கப்படுவதால், உங்களுடைய உடல் அதற்கேற்ப மாறிக்கொள்வதற்குக் கால அவகாசம் தேவைப்படுகிறது. அதற்கிடையே:

- உடல் தசை பிடிப்புச் சேவைகளுக்குச் செல்லவும்
- நீட்டல், இலகுவான உடற்பயிற்சிகள் அல்லது பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதன் வழி, உங்களது கவனத்தைத் திசை திருப்பவும்.

உங்களுடைய உடல் குணமடைந்து வருவதைப் புலப்படுத்தும் ஆக்ககரமான அறிகுறிகளே, மீளப்பெறும் அறிகுறிகள். மனம் தளராமல் இருக்கவும். நீங்கள், புகைபிடித்தலைக் கைவிடப்போவதற்கான காரணங்களை உங்களுக்கு நினைவுறுத்திக்கொள்ளவும். I QUIT Club-இன் Facebook (IQUITCLUB.SG) பக்கத்திலிருந்தும், நீங்கள் ஆதரவைப் பெறமுடியும். அங்கு, புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான குறிப்புகளைப் பெற்றுக்கொள்ளவும் அல்லது புகைபிடித்தலைக் கைவிடவிருக்கும் சகாக்களின் ஊக்கப்பூர்வமான கதைகளை தெரிந்து கொள்ளவும்.

ஆனால், உங்களுடைய அறிகுறிகள் தாளமுடியாதவையாக இருக்குமெனில், நீங்கள் மருந்தியல் சிகிச்சை முறையைப் பரிசீலிக்கலாம் (பக்கம் 14-ஐப் பார்க்கவும்). உங்களுடைய மருந்தகர் அல்லது மருத்துவரை ஆலோசனைக்காக நாடவும்.

பழைய நிலைக்குத் திரும்புவதற்கான எச்சரிக்கை

தவறுகள் ஏற்படத்தான் செய்யும், ஆனால், மனந்தளர வேண்டாம். சில நேரங்களில், ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட முயற்சிகள் தேவைப்படும். ஆக, முயற்சி செய்வதை நிறுத்திவிட வேண்டாம்! நீங்கள், பழைய நிலைக்குத் திரும்பியவுடன், புகைபிடித்தலைக் கைவிட, அடுத்த முறைக்கான உங்கள் வெற்றி வாய்ப்புகளை அதிகரிக்க, பின்பற்றக்கூடிய சில வழிமுறைகள் இதோ:

உங்களுடைய மருந்தியல் சிகிச்சை முறையை மாற்றியமைத்துக்கொள்ளவும்

மருந்தியல் சிகிச்சை முறையின் கீழ், உங்களுக்கு மாறுபட்ட அளவு அல்லது சிகிச்சை தேவைப்படக்கூடும். உங்களுடைய மருந்தகர் அல்லது மருத்துவரிடம், உங்களுடைய மருந்துகளை மறு மதிப்பாய்வு செய்யும்படி கேட்டுக்கொள்ளவும்.

மன உளைச்சலை மேலும் ஆரோக்கியமான வழிமுறைகளைக் கொண்டு நிர்வகிக்கவும்

இளைப்பாறுவதற்குரிய உடற்பயிற்சிகள், இசை, சுய பராமரிப்பு உத்திமுறைகள் (எ.கா. உடல் தசைபிடிப்புச் சேவை, இனிமையான மூலிகைத் தேநீர்) ஆகியவற்றைக் கொண்டு, மன உளைச்சலை ஆரோக்கியமான முறையில் நிர்வகிக்கக் கற்றுக்கொள்ளவும்.

ஆக்ககரமான காரியங்களால் சூழ்ந்திருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் புகைபிடிக்கத் தூண்டப்படவல்ல சூழல்களிலிருந்து விலகி இருக்கவும். நீங்கள் புகைபிடித்தலைக் கைவிட ஊக்குவிக்கும், ஆக்ககரமான தன்மையுடைய நபர்கள் மத்தியில் இருக்கவும். மேற்படி ஆதரவுக்கு, நீங்கள் புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான எங்கள் ஆலோசகர்களிடம் 1800-438-2000* என்ற எண்ணில் தொடர்புகொண்டு பேசலாம்.

*1800 தொலைபேசி சேவைகளை கைப்பேசியிலிருந்து அழைக்கும்போது கட்டணம் விதிக்கப்படும்.

உங்களது உடல் எடையை நிர்வகிக்கவும்

புகைபிடித்தலைக் கைவிட்டவுடன், புதிய சுவை மாற்றத் தாக்கத்தால், நீங்கள் அளவுக்கு அதிகமாக உணவு உட்கொள்ளக்கூடும். அதன் விளைவாக, உங்கள் உடல் எடை அதிகரிக்கலாம். அது ஏமாற்றம் அளிக்கக்கூடும். ஆனால், அது தற்காலிகமான ஒன்றே ஆகும்.

இவற்றைச் செய்து பார்க்கவும்:

- சிறிய, சமச்சீரான உணவுகளை நாள் முழுவதும் சாப்பிடவும். உணவு வேளைகளில் உணவு உண்பதைத் தவிர்க்கவேண்டாம்.
- அதிகக் கொழுப்புச்சத்து அல்லது சர்க்கரை கொண்ட தின்பண்டங்களுக்குப் பதிலாக, குறைவான கேலரிகளைக் கொண்ட பழங்கள் அல்லது காய்கறிகளைத் தெரிவு செய்யவும்.
- நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும்.
- உங்களுடைய உடல் சார்ந்த நடவடிக்கைகளை அதிகரித்துக்கொள்ளவும். ஒரு வாரத்திற்கு ஐந்து அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட நாட்களில், ஒவ்வொரு நாளும் 30 நிமிடங்களுக்கு மட்டும், நீங்கள் அற்புதங்களை நிகழ்த்தலாம் - சந்தோஷ சுரப்பிகள் கூடுவதும் நன்மைக்கே.

நினைவிருக்கட்டும்:

ஒரே ஒரு

சிகரெட் மட்டும் போதும்

உங்கள் முன்னேற்றம் அனைத்தையும் சீர்குலைக்க

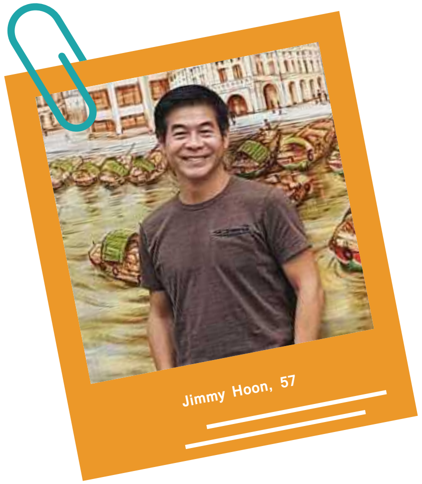
06. நீங்கள் தனியாக இல்லை

சான்றுகள்

புகைபிடித்தலை வெற்றிகரமாகக் கைவிட்டவர்களின் பின்வரும் கதைகளைக் கொண்டு, உங்களை உற்சாகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

"நான் மிகவும் அதிக அளவில் புகைபிடிப்பவராகவே இருந்தேன். நான் என்னுடைய உணவுகளைத் தியாகம் செய்து சிகரெட்டுகள் வாங்கும் அளவிற்கு, அந்தப் பழக்கம் மோசமடைந்துவிட்டது. விரைவில், நான் புகைபிடித்தல் பழக்கமானது, என்னை முழுவதுமாகக் கட்டுப்படுத்த அனுமதித்துவிடக்கூடாது என்பதைத் தெரிந்துகொண்டேன். 3 வாரத்திற்கு, நான் உடனடி நிறுத்தும் முறையைக் கையாண்டேன். இந்தக் சோதனைக் காலத்தில், நான் என்னுடைய அன்புக்குரியவர்களுடன் நேரம் செலவழித்தேன்; நான் என்னுடைய பழக்கங்களை மேம்பட்ட வகையில் மாற்றிக்கொள்வதில் கவனம் செலுத்தினேன். நான் அக்கறை கொண்டிருப்பவர்களுக்காக, இதனைச் செய்வதாக, எனக்கு நானே நினைவுறுத்திக்கொண்டேன். இறுதியில், நான் புகைபிடித்தலை வெற்றிகரமாகக் கைவிட்டேன்."

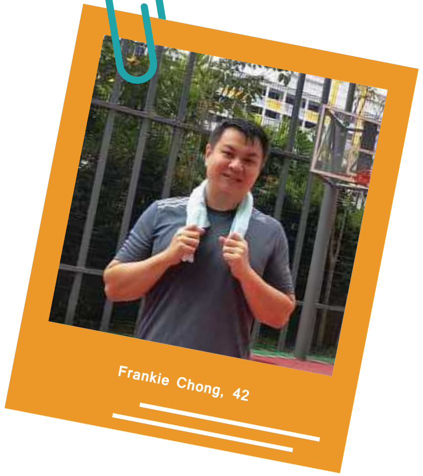
Mohamed Faiz, 25



Jimmy Hoon, 57

"நான் இளம் வயதாக இருப்பதாக எண்ணினேன். அதனால், இளமையாக இருப்பதால், என்னுடைய புகைபிடிக்கும் பழக்கமானது ஒரு பொருட்டல்ல என்று எண்ணினேன் ..... முழுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டுவிட்டேன் என்பது எனக்குப் புரிகின்ற வரையில் - என்னுடைய இரத்தக் குழாய்கள் மோசமாக அடைபட்டன. ஆக, நான் புகைபிடிப்பதை நிறுத்திவிட்டு, SAFRA ஓட்ட மன்றத்தில் சேர்ந்து ஓடத் தொடங்கினேன். என்னுடைய முதல் நெடுந்தொலைவோட்டம், புகைபிடித்தலைக் காட்டிலும், எனக்கு அதிக அளவிலான மனத் திருப்தியை அளித்தது."

“நான் முழங்காலில் அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டியிருந்தது. ஆக, நான் அந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக்கொண்டு, நான் குணமாகும் காலகட்டத்தில் புகைபிடித்தலை நிறுத்தினேன். ஒவ்வொரு நாளும் சிரமமாக இருந்தது. ஏனெனில், என்னால் நடமாட முடியாது. புகைபிடித்தலை 28 நாளில் கைவிடுவதற்கான இயக்கத்தில், நான் சேர்ந்துகொண்டேன். அது, நான் புகைபிடித்தலைக் கைவிட, எனக்கு உதவியது. புகைபிடித்தலைக் கைவிட முயல்பவர்களுக்கு, அது சுலபமாக இருக்கும் என்று யாரும் உறுதியளிக்கவில்லை. ஆனால், உங்களுக்கு ஒரு வாய்ப்பளித்துப் பாருங்கள்.”


Frankie Chong, 42

Benjamin Lee, 52

“எனக்கும் என்னுடைய மனைவிக்கும் குழந்தை பிறக்கப் போவதாய், முதன்முறையாகத் தெரிய வந்தபோது, நாங்கள் புகைபிடித்தலை நிரந்தரமாகக் கைவிட முடிவெடுத்தோம். ஒரு தோழி, உதவக்கூடிய சில நல்ல நூல்களை எங்களுக்குப் பரிந்துரைத்தார். ஆனால், எனக்கு சந்தேகமாகவே இருந்தது. இருப்பினும், நான் தொடர்ந்து முயன்றேன். நான் எந்நேரமும் ஏதோ ஒரு செயலில் ஈடுபட்டிருந்தேன் - எண்ணிலடங்கா நூல்கள். பின்னர், நான் உண்மையிலேயே புகைபிடித்தலைக் கைவிட்டுவிட்டேன். இப்போது, நான் என்னுடைய மகனுக்கு ஒரு நல்ல முன்மாதிரியாகத் திகழ முடிவதை எண்ணி மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.”

இங்கு உங்களுக்காக நாங்கள் இருக்கிறோம்.

புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான உங்கள் பயணம் முழுவதும், உங்களுக்கு உதவ, எங்களிடம் பலதரப்பட்ட சேவைகள் உள்ளன.

அடிப்படை சுகாதாரப் பராமரிப்பு இடங்கள், பலதரப்பட்ட அரசாங்க சார்பற்ற அமைப்புகள் மற்றும் சில்லறை வர்த்தக மருந்தகங்கள் ஆகியவற்றில் ஆதரவுச் சேவைகள் கிடைக்கப்பெறும்.

அத்துடன், சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம், புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான தொலைபேசி எண்ணையும் (1800 438 2000*) நிர்வகித்து வருகின்றது. அந்தத் தொலைபேசிச் சேவையை, புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதற்கான பயிற்சி பெற்ற ஆலோசகர்கள் நிர்வகித்து வருகின்றனர். அவர்கள் தனிப்பட்ட ஆதரவை வழங்குவதுடன், புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவதன் தொடர்பில், ஆலோசனையையும் வழங்குவார்கள். IQUITSMOKING.GOV.SG என்ற இணையத்தளத்தில் மேற்படி உதவி கிடைக்கப்பெறுகின்றது.

புகைபிடித்தலைக் கைவிட முனையும் சகாக்கள் கொண்ட ஆதரவு இணைப்பைப் பெறவேண்டி, நீங்கள் Facebook பக்கத்தில் உள்ள I Quit Club-இலும் சேர்ந்துகொள்ளலாம்: facebook.com/IQUITClub

*1800 தொலைபேசி சேவைகளை கைப்பேசியிலிருந்து அழைக்கும்போது கட்டணம் விதிக்கப்படும்.

Health Promotion Board

IQUITSMOKING.GOV.SG

HPB B 869-24 2

QuitLine 1800 438 2000*

*1800 தொலைபேசி சேவைகளை கைப்பேசியிலிருந்து அழைக்கும்போது கட்டணம் விதிக்கப்படும்.