

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ
ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ:

ਇਹ ਇੱਕ ਬਾਰਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਸਟਾਪ
ਸਮੇਕਿੰਗ ਪ੍ਰੋਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ
ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ
ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ
ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ, ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ
ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਗਭਗ ਤੀਹ ਮਿੰਟ ਚੱਲੇਗੀ,
ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟ
ਲੱਗਣਗੇ।
- ਹਰੇਕ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਇੱਕ CO ਰੀਡਿੰਗ ਲਈ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ
ਜਿੱਥੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।


SMOKEFREE


SMOKEFREE

ਉਪਯੋਗੀ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਲਾਹਕਾਰ:
ਕੈਰਲ ਸ਼ੈਫਰਡ (Carol Shepherd)

ਕਾਲ ਕਰੋ: 01922 270477 ਜਾਂ **07881 842140**

ਸਲਾਹਕਾਰ:
ਵੈਂਡੀ ਸੈਲਿਸਬਰੀ Wendy Salisbury

ਕਾਲ ਕਰੋ: **07899 892147**

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ
ਕਾਲ ਕਰੋ: 01922 423252

ਮੈਨੇਜਰ:
ਡਾਇਨ ਮੈਕਿੰਟੋਸ਼ (Diane McIntosh)

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰੋ

Darlaston Health Centre
Pinfold Street,
Darlaston,
WS10 8SY
ਕਾਲ ਕਰੋ: 01922 270477



Walsall Healthcare **NHS**
NHS Trust

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ

ਹੈਲਥ ਇਨ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ (ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ
ਸਿਹਤ) ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੀ
ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ
ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ
ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੂਰੇ ਬਰੋ
ਵਿੱਚ
ਕਲੀਨਿਕ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ
ਅਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ
ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ
ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਣੇ
ਕਾਲ ਕਰੋ।



01922 270477


SMOKEFREE

ਮਿਲ ਕੇ ਵਾਲਸਾਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨੀ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ:

- ਗਰਭਪਾਤ
- ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ
- ਮਰਿਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ
- ਪਾਲਣੇ ਵਿੱਚ ਮੌਤ
- ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਲਿਕ
- ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ
- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ
- ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਘਰਘਰਾਹਟ

ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋਗੇ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:
<https://smokefree.gov/quitting-smoking/reasons-quit/benefits-quitting>

ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਚਾਰਟ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ CO ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

CO ਰੀਡਿੰਗ	ਲਤ	ਭਰੂਣ CO
0-4ppm	ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ	1.46
5-6ppm	ਖਤਰਨਾਕ ਖੇਤਰ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ	1.46 – 2.38
7-10ppm	ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੁਢਲੀ ਕਸਰਤ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ	2.38
11-16ppm	ਅਕਸਰ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਰੀਡਿੰਗ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਲਤ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪੱਧਰ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲੋਂ 5 ਗੁਣਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ	3.40
17-25ppm	ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਆਦੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਘੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ	3.40 – 5.66
26-35ppm	ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਤ, ਇਹ ਪੱਧਰ ਅਸਧਾਰਨ ਹੈ, ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ CO ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ	5.66
36-60ppm	ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਖਤਰਨਾਕ ਲਤ	5.66

20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ	ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਨਬਜ਼ ਆਮ ਪੱਤਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ।
8 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ	ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਕੇ ਅੱਧਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਆਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ	ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਬਲਗ਼ਮ ਅਤੇ ਮਲਬੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ	ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੁਣ ਨਿਕੋਟੀਨ ਮੁਕਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।
72 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ	ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਹੈ।
2-12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ	ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।
3-9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ	ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ 5-10% ਤੱਕ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਘਰਘਰਾਹਟ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।
5 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ	ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅੱਧੀ ਹੈ।
10 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ	ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਅੱਧੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਕਦੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਛਾ: ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਸ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਸਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਖੰਘ: ਫੇਫੜੇ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਗਰਮ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਭੁੱਖ: ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ (ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ) ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਸਵਾਦ ਦੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ, ਸ਼ੂਗਰ ਰਹਿਤ ਗੱਮ ਚਬਾਓ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਦਸਤ: ਸਰੀਰ ਆਮ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ: ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਾਰਨ। 2-3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੋਫੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿਓ। ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਪਾਓ।

ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ: ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਸੀਜਨ ਦਿਮਾਗ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ।

ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਮਾੜੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ: ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਸਮਰਥਨ ਮੰਗੋ। ਇਹ ਲੰਘ ਜਾਵੇਗਾ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ।