

# धुम्रपान त्याग चाहनुहुन्छ?



- पैसा बचत गर्नुहोस्! दैनिक 1 प्याक किन्दा पनि एक वर्षमा = \$2,847 पैसा खर्च हुन्छ

- धुम्रपान छोड्ने मानिसहरू धुम्रपान गर्ने मानिसहरूभन्दा लामो समयसम्म बाँच्छन्।
- धुम्रपान छोड्नाले क्यान्सर, हृदय घातक, र पक्षघात जस्ता रोगहरूबाट तपाईंको मृत्यु हुने सम्भावनालाई निकै कम गर्छ।



- धुम्रपान छोड्नाले तपाईंको वरिपरिका बालबालिकालाई दम तथा घातक संक्रामक रोगहरू लाग्दैनन्।
- यदि आमाबुवाले धुम्रपान गरे भने छोराछोरीले पनि धुम्रापन गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

धुम्रपान कसरी छोड्ने भनी थाहा पाउन  
**1-800-784-8669** मा फोन गर्नुहोस् वा आफ्नो  
केस हेर्ने व्यक्तिसँग कुरा गर्नुहोस्।  
अनुवाद सेवा पनि उपलब्ध छ



# पान

पान चपाउनाले, सुर्तीजन्य पदार्थ नमिसाएको भएता पनि,  
मुख तथा भोजन नलीमा क्यान्सर हुन सक्छ ।



सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग गर्नाले तपाईंको मुख,  
घाँटी, फोक्सो, मुटु, रक्त नली, र प्रजनन अङ्गहरूलाई  
बिगार्न सक्छ ।

पान चपाउनाले OSF हुन सक्छ, एउटा यस्तो रोग  
जसले तपाईंको मुख खोल्न निकै गाह्रो बनाउँछ ।

पान चपाउनाले बच्चा अस्वस्थ जन्मिन सक्छ ।



धुम्रपान कसरी छोड्ने भनी थाहा पाउन **1-800-784-8669**  
मा फोन गर्नुहोस् वा आफ्नो केस हेर्ने व्यक्तिसँग कुरा गर्नुहोस् ।

अनुवाद सेवा पनि उपलब्ध छ ।

शरणार्थी स्वास्थ्यको कार्यालय मार्फत परिचालन गर्नेगरी PA शरणार्थी स्वास्थ्य प्रवर्द्धनद्वारा आर्थिक सहायता प्रदान गरिएको

**95** Years  
Nationalities  
SERVICE CENTER  
Serving Immigrants and Refugees since 1921

# धुम्रपान र तपाईंको बालबालिका

## गर्भवती

- धुम्रपानले महिलाहरू गर्भवती नहुन पनि सक्छन्।
- गर्भवती अवस्थाको दौरान धुम्रपान गर्नाले बच्चा जन्माउन कठिन हुनुका साथै गर्भपात हुने सम्भावना हुन्छ।
- गर्भवती अवस्थाको दौरान धुम्रपान गर्नाले जन्मजात समस्या देखिने, फोक्सो कमजोर बनाउने, र अकस्मात शिशुको मृत्यु हुन सक्छ।
- गर्भवती महिला, नवजात शिशु, तथा बालबालिकाहरूका लागि धुम्रपान गर्ने व्यक्तिहरूसँग बसु पनि त्यति नै घातक हुन्छ।

## नवजात शिशु र बालबालिका

- हावामा भएको धुवाँ अथवा कसैको लुगामा भएको धुवाँको गन्धको सम्पर्कमा आउने नवजात शिशुहरूमा निम्न खतराहरू देखिन सक्छन्:
  - SIDS को कारण मृत्यु हुने।
  - निमोनिया जस्ता छाती सम्बन्धी गम्भीर संक्रमणहरू हुने।
  - अस्पताल जानै पर्ने गरी बिरामी पर्ने।
- सिधै धुवाँको सम्पर्कमा आउने नवजात शिशु तथा बालबालिकाहरूमा निम्न खतराहरू देखिन सक्छन्:
  - कान, छाती सम्बन्धी तथा अन्य गम्भीर संक्रमणहरू हुने।
  - दमको समस्या देखिने।
  - बिरामी परी विद्यालय छुट्ने।
- कहिलेकाहीँ चुरोट तथा चुरोटबाट निस्केको खरानी मुखमा हालनाले बालबालिका गम्भीर रूपमा बिरामी पर्न सक्छन्।
- सलाई, लाइट, चुरोट तथा चुरोटको खरानीको कारण निम्न घटना घट्न सक्छन्:
  - तपाईंको बच्चा जल्ने सम्भावना हुन्छ।
  - तपाईंको घरमा आगो लाग्न सक्छ।



औषधि लिन **1-800-784-8669** मा कल गर्नुहोस् वा औषधि लिन आफ्नो केस हेर्ने व्यक्तिसँग कुरा गर्नुहोस् वा धुम्रपान त्याग्ने सम्बन्धी परामर्श दिने परामर्शदातासँग कुरा गर्नुहोस्।

अनुवाद सेवा पनि उपलब्ध छ।

शरणार्थी स्वास्थ्यको कार्यालय मार्फत परिचालन गर्नेगरी PA शरणार्थी स्वास्थ्य प्रवर्द्धनद्वारा आर्थिक सहायता प्रदान गरिएको

**95** Years  
**Nationalities**  
SERVICE CENTER  
Serving Immigrants and Refugees since 1921

# तपाईंले माया गर्ने कुनै व्यक्तिलाई धुम्रपान छोड्न मद्दत गर्ने तरिकाहरू

धुम्रपान गर्नु एउटा नराम्रो बानी मात्र होइन, यो एउटा कुलत हो।

धुम्रपानको तलतल हटाउन निकै समय लाग्छ तथा सामान्यतया पूर्ण रूपमा यो लत हटाउनका लागि धेरै प्रयासको आवश्यकता पर्दछ।

धेरै जसो मानिसहरू परिवार तथा साथीहरूको सहयोगले धुम्रपान छोड्न सक्छन्।

## धुम्रपान छोड्नु अघि

- धुम्रपान छोड्ने विषयमा कुरा गरी कुरा गर्न सुरु गर्ने
- उनीहरूलाई के-कस्तो समस्या छ भनी बुझ्न विस्तृत प्रश्न सोध्ने
- उनीहरूको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्ने
- उनीहरूलाई आफ्नो केस हेर्ने व्यक्ति तथा चिकित्सकसँग कुरा गर्न प्रोत्साहन दिने
- धुम्रपान छोड्ने दिन तोक्र तथा निम्न कुराहरूद्वारा धुम्रपान छोड्न मद्दत गर्ने
  - उनीहरूले धुम्रपान गर्नुको कारण पत्ता लगाएर
  - लाइटर तथा चुरोटको टुटो राख्ने भाँडा जस्ता धुम्रपानसँग सम्बन्धित सामग्रीहरू फालेर
  - सुर्तीजन्य पदार्थ जस्तै गन्ध आउने वस्तु सफा गरी धोएर
  - ध्यान धुम्रपान भन्दा अन्यत्र ध्यान दिन सकिने खालका गतिविधि तथा कुराहरू गर्ने योजना बनाउने



## धुम्रपान छोडिरहँदा

- उनीहरूलाई कस्तो लागि रहेको छ भनी सोध्ने
- यदि तपाईं धुम्रपान गर्नुहुन्छ भने, उनीहरूको नजिक धुम्रपान नगर्ने
- धुम्रपानबाट ध्यान हटाउन निम्न प्रकारका धुम्रपान रहित क्रियाकलापहरू गराउनुहोस्
  - हिँड्ने
  - खेल खेल्ने
  - खाना पकाउने
  - ताजा तरकारी, चुइगम, नली चपाउन दिने
  - धुम्रपान गर्ने अनुमति नभएको ठाउँहरूमा जाने
- उनीहरूको चिन्ता कम गर्न निम्न उपायहरू अपनाउने
  - रङ्ग भर्ने
  - सूर्यास्तको आकर्षक दृष्य हेर्ने
  - व्यायाम गर्ने
  - लामो स्वास लिने, ध्यान गर्ने, पुजा र योगा गर्ने
  - दैनिक काम अथवा बच्चाको स्याहारमा मद्दत गर्ने
- उनीहरूलाई धुम्रपानको तलतल हटाउन निम्न उपायहरू अपाउनुहोस्
  - पानी पिउने
  - चुइगम चपाउने
  - मुखमा नली अथवा दाँत कोट्याउने सिन्को राख्ने
  - रबर ब्यान्ड, बल अथवा अन्य स-साना खेलौनाहरूसँग खेल्ने
- यति गर्दा पनि उनीहरू धुम्रपान छोड्न असफल भए भने
  - उनीहरू असफल भएका छैनन् भनी स्मरण गराउनुहोस्
  - अझ प्रयास गर्न हौसला दिनुहोस्
  - उनीहरूलाई अघि बढ्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्

औषधि लिन 1-800-784-8669 मा कल गर्नुहोस् वा औषधि

लिन आफ्नो केस हेर्ने व्यक्तिसँग कुरा गर्नुहोस् वा धुम्रपान त्याग्ने

सम्बन्धी परामर्श दिने परामर्शदातासँग कुरा गर्नुहोस्।

दोभाषे सेवा उपलब्ध छ।

शरणार्थी स्वास्थ्यको कार्यालय मार्फत परिचालन गर्नेगरी PA शरणार्थी स्वास्थ्य प्रवर्द्धनद्वारा आर्थिक सहायता प्रदान गरिएको

**95** Years  
Nationalities  
SERVICE CENTER  
Serving Immigrants and Refugees since 1921

# धुम्रपान छोड्ने तरिकाहरू

धुम्रपान गर्नु एउटा नराम्रो बानी मात्र होइन, यो एउटा कुलत हो ।  
यदि तपाईंले धुम्रपान छोड्ने औषधीको प्रयोग तथा आफ्नो परामर्शदातासँग कुरा गर्नुभयो भने तपाईंलाई  
धुम्रपान छोड्न सजिलो हुन्छ ।

## धुम्रपान छोड्नु अघि

- धुम्रपान छोड्ने कारणहरूको सूची बनाउनुहोस् जसले गर्दा पछि कहीले धुम्रपानको तलतल लाग्दा यी कुराहरू हेरी आफुमा नियन्त्रण गर्न सकियोस
- छोड्ने दिन चयन गर्ने
- के कारणले गर्दा तपाईं धुम्रपान गर्नुहुन्छ पत्ता लगाउने
- ती समस्याहरूबाट जोगिने अथवा ती समस्याको सामना गर्ने योजना बनाउने
- लाइटर तथा चुरोटको टुटो राख्ने भाँडोहरू फाल्ने
- सुर्तीजन्य पदार्थ जस्तै गन्ध आउने वस्तु सफा गरी धुने
- आफुलाई माया गर्ने व्यक्तिहरूलाई धुम्रपान छोड्न चाहेको कुरा भन्नुहोस् जसले गर्दा उनीहरूले तपाईंलाई मद्दत गर्न सकून्
- तपाईंले धुम्रपान छोड्ने निश्चित गरिसकेपछि उनीहरूलाई तपाईंको वरिपरि धुम्रपान नगर्न भन्ने



## धुम्रपान छोडिरहँदा

धुम्रपानको तलतल लाग्दा आफुमा नियन्त्रण राख्न

- म 10 मिनेटसम्म रोक्न सक्छु भन्ने मनस्थिति बनाउनुहोस् र धुम्रपानबाट तपाईंको ध्यान अन्यत्र गर्ने खालका गतिविधिहरू पत्ता लगाउनुहोस्
- खाना पकाउने, हिँड्ने, पढ्ने, TV हेर्ने, साथीलाई फोन गर्ने जस्ता गतिविधिहरूले तपाईंको ध्यान धुम्रपानबाट हटाउन सक्छ
- धुम्रपान रहित स्थानहरू (जस्तै पुस्तकालय) मा गएर धुम्रपानबाट आफ्नो ध्यान हटाउनुहोस्

यी व्यक्तिहरूबाट मद्दत लिनुहोस्

- तपाईंको परिवार तथा साथीहरूबाट
- फोन परामर्शदाताबाट

धुम्रपानको तलतल लाग्दा मुखमा केहीकुरा हाल्नुहोस्

- जस्तै: नपकाएको सागसब्जी, बदामहरू, चकलेट, चुईगम, नली, दाँत कोट्याउने सिन्को

तनावसँग दूर गर्ने तरिकाहरू पत्ता लगाउनुहोस्

- गहिरो श्वास लिने, प्रार्थना गर्ने, योगा गर्ने, व्यायाम गर्ने, ध्यान गर्ने, हिँड्ने, कलरिड गर्ने
- घरायसी काम वा बाल-स्याहार जस्ता तनाव थप्ने कामहरूका लागि प्रियजनसँग मद्दत माग्नुहोस्

शारीरिक रूपमा सक्रिय रहने तरिकाहरू पत्ता लगाउनुहोस्

- यसले तलतल कम गराउन सक्छ

एउटा चुरोट तान्दैमा असफल भए भनेर ठान्नु हुँदैन

- तपाईं धुम्रपान किन त्याग्दै हुनुहुन्छ त्यस बारेमा सोच्नुहोस्
- तपाईंलाई निराश बनाउने कुरा के हो र त्यसबाट भविष्यमा कसरी बच्न सकिन्छ भन्ने कुरा सम्झनुहोस्

औषधि लिन 1-800-784-8669 मा कल गर्नुहोस् वा औषधि

लिन आफ्नो केस हेर्ने व्यक्तिसँग कुरा गर्नुहोस् वा धुम्रपान त्याग्ने

सम्बन्धी परामर्श दिने परामर्शदातासँग कुरा गर्नुहोस् ।

दोभाषे सेवा उपलब्ध छ ।

शरणार्थी स्वास्थ्यको कार्यालय मार्फत परिचालन गर्नेगरी PA शरणार्थी स्वास्थ्य प्रवर्द्धनद्वारा आर्थिक सहायता प्रदान गरिएको

**95** Years  
**Nationalities**  
SERVICE CENTER  
Serving Immigrants and Refugees since 1921

# धुप्रपान त्याग तयार हुनुहुन्छ?

यदि तपाईंले परामर्शदातासँग मिलेर काम गर्नुभयो र औषधिको प्रयोग गर्नुभयो भने तपाईं रम्रोसँग त्याग्रे सम्भावना बढी रहन्छ ।



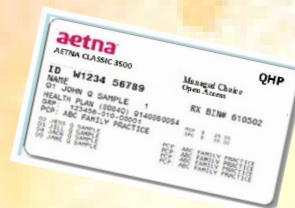
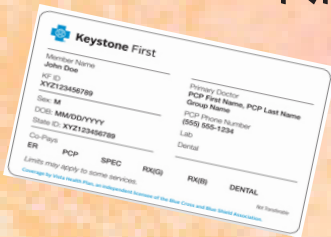
- फोन गर्नुहोस्: **1-800-784-8669**
- “मलाई दोभाषे आवश्यकता छ” भन्नुहोस्



- वा, आफ्नो केस हेर्ने व्यक्ति वा चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्



यदि तपाईंले Welfare Office बाट बीमा गराउनुभएको छ भने, धुप्रपान त्याग्रे औषधि र परामर्शका लागि \$0-3 सम्म खर्च लाग्छ ।



शरणार्थी स्वास्थ्यको कार्यालय मार्फत परिचालन गर्नेगरी PA शरणार्थी स्वास्थ्य प्रवर्द्धनद्वारा आर्थिक सहायता प्रदान गरिएको

# Shisha

---

The water in a shisha pipe doesn't make the tobacco any less dangerous.

Using tobacco can damage your mouth, throat, lungs, heart, blood vessels, and reproductive organs.



Using tobacco or being around smoke makes it harder to have a health baby.



Smoking shisha is just as dangerous as smoking cigarettes.



Breathing in smoke or being near smoky things is poisonous for everyone, especially children.



You breathe in about 25 times more smoke from smoking shisha than a cigarette.

---

Call **1-800-784-8669** or talk to your caseworker to learn how to quit.

Interpretation is available.

Funded by PA Refugee Health Promotion funding via the Office of Refugee Health

**95** Years  
Nationalities  
SERVICE CENTER  
Serving Immigrants and Refugees since 1921