

CÁC MẸO VẬT GIÚP CAI THUỐC LÁ

Cai thuốc lá là điều khó. Nhiều người đã cố gắng nhiều lần trước khi cai được thuốc lá vĩnh viễn.

Luôn luôn bận bịu làm việc gì. Hãy tìm công việc để làm (viết thư, làm vườn, lắp ráp vật gì, v.v...) để không nghĩ đến thuốc lá.

Khi đi xa. Đi chung xe với những người không hút thuốc (lái xe hoặc quá giang).

Giao tiếp xã hội. Giao tiếp với những người không hút thuốc lá. Trả lời “Không” để từ chối lời mời hút thuốc lá hoặc dùng bất cứ hình thức thuốc lá nào khác.

Sau khi ăn. Đi bộ để thư giãn. Để dành món tráng miệng để ăn sau khi đi bộ.

Loại bỏ các thói quen cũ. Sắp xếp lại phòng ốc. Vứt bỏ vào thùng rác bên ngoài căn nhà mọi thuốc lá và gạt tàn có trong nhà, xe và nơi làm việc. Không cho ai hút thuốc lá trong nhà. Không đến nhà hàng hoặc những nơi cho phép hút thuốc lá.

Nhờ giúp đỡ. Quý vị có thể mua kẹo nhai “nicotine gum” hoặc miếng dán “nicotine patch” tại tiệm thuốc Tây; quý vị cũng có thể nhờ bác sĩ kê toa mua thuốc xịt mũi “nicotine nasal spray”, thuốc hít “nicotine inhaler” hoặc thuốc viên Bupropion SR. Nhờ sự giúp đỡ và ủng hộ của gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, bác sĩ, y tá, ...

Quyết tâm. Không hút thuốc lá, dù chỉ kéo một hơi! Tránh rượu hoặc bia, cà phê hoặc nước uống nào làm quý vị nghĩ đến thuốc lá. Tránh những nơi có người hút thuốc. Ăn chất bổ dưỡng và tập thể dục. Hãy tự tin. Quý vị CÓ THỂ cai thuốc lá!

Tại sao tôi nên cai thuốc lá?

- Trên 430,000 người tại Hoa Kỳ chết mỗi năm vì thuốc lá. Thuốc lá gây bệnh như ung thư, tim mạch, tai biến mạch máu não, biến chứng khi mang thai và bệnh phổi.
- Bảy (7) người tại Nebraska chết mỗi ngày vì hút thuốc lá hoặc chết vì bệnh liên quan đến thuốc lá.
- Khi cai thuốc lá, quý vị sẽ ít bị bệnh do thuốc lá. Ngoài ra, quý vị sẽ có nhiều sinh lực và thở dễ hơn.
- Nếu quý vị đang mang thai, thai nhi sẽ có được nhiều dưỡng khí và khỏe mạnh hơn...
- Những người sống chung với quý vị, đặc biệt trẻ em, sẽ sống khỏe hơn. Khói thuốc lá của người khác có thể gây bệnh suyễn và các rắc rối khác về sức khỏe. Khói thuốc lá của người khác cũng có thể làm cho em bé chết bất ngờ trong khi ngủ (SIDS).
- Quý vị sẽ tiết kiệm được nhiều tiền hơn để mua sắm những thứ cần thiết hơn là thuốc lá.



Muốn cai thuốc lá hoặc giúp người thân cai thuốc lá, xin vui lòng gọi số miễn phí:

TOBACCO FREE NEBRASKA

1-800-QUIT-NOW

(1-800-784-8669)

(Sẽ có người Việt giúp đỡ quý vị)

Chương trình này đã được tài trợ một phần bởi các cơ quan Region V Systems, United Way của thành phố Lincoln/quận Lancaster, JBC và các nguồn tài trợ tư nhân.

SỰ TỐN KÉM TIỀN BẠC KHI HÚT THUỐC LÁ

**CHÚNG TA ĐỀU BIẾT RẰNG
HÚT THUỐC LÁ CÓ HẠI CHO
SỨC KHỎE...**

**NHƯNG QUÝ VỊ CÓ BIẾT THUỐC
LÁ TỐN KÉM TIỀN TÚI CỦA QUÝ
VỊ ĐẾN Đâu KHÔNG?**

**Hãy XEM TRANG KẾ TIẾP VÀ
QUÝ VỊ SẼ RẤT BẤT NGỜ!**

**Lincoln
Council on
Alcoholism and
Drugs, Inc.**

914 L Street
Lincoln, NE 68508
(402) 475-2694

FAX (402) 475-2699

E-mail: prevention@lcad.org

www.lcad.org



Quý vị sẽ tiết kiệm được bao nhiêu tiền khi quý vị bỏ thuốc lá?

Quý vị hút bao nhiêu điếu mỗi ngày? Hãy tra bảng dưới đây để biết số tiền túi quý vị phải bỏ ra (ví dụ: 1 bao mỗi ngày = \$120 mỗi tháng).

SỐ BAO THUỐC LÁ						
	1/2 bao	1 bao	1 bao 1/2	2 bao	2 bao 1/2	3 bao
1 Ngày	\$ 2.00	\$ 4.00	\$ 6.00	\$ 8.00	\$ 10.00	\$ 12.00
1 Tuần	\$ 14.00	\$ 28.00	\$ 42.00	\$ 56.00	\$ 70.00	\$ 84.00
1 Tháng	\$ 60.00	\$ 120.00	\$ 180.00	\$ 240.00	\$ 300.00	\$ 360.00
1 Năm	\$ 730.00	\$ 1,460.00	\$ 2,190.00	\$ 2,920.00	\$ 3,650.00	\$ 4,380.00
10 Năm	\$ 7,300.00	\$ 14,600.00	\$ 21,900.00	\$ 29,200.00	\$ 36,500.00	\$ 43,800.00
20 Năm	\$ 14,600.00	\$ 29,200.00	\$ 43,800.00	\$ 58,400.00	\$ 73,000.00	\$ 87,600.00
30 Năm	\$ 21,900.00	\$ 43,800.00	\$ 65,700.00	\$ 87,600.00	\$ 109,500.00	\$ 131,400.00
40 Năm	\$ 29,200.00	\$ 58,400.00	\$ 87,600.00	\$ 116,800.00	\$ 146,000.00	\$ 175,200.00

Các con số trên là phí tổn trung bình, có thể không chính xác với giá thị trường, và chưa cộng thuế.

Hãy điền vào các khoảng trống dưới đây số tiền đã tiết kiệm được và quý vị sẽ dùng các số tiền này cho mục đích gì khác.

Ngày đã cai thuốc lá: _____

Số tiền tiết kiệm được mỗi ngày: \$ _____ Mục đích khác: _____

Số tiền tiết kiệm được mỗi tuần: \$ _____ Mục đích khác: _____

Số tiền tiết kiệm được mỗi năm: \$ _____ Mục đích khác: _____



Muốn biết thêm chi tiết về thuốc lá, rượu bia và các chất ma túy khác, xin liên lạc:

Lincoln Council on Alcoholism and Drugs
914 "L" Street, Lincoln, NE 68508
402-475-2694
www.lcad.org

Tobacco Education and Prevention
Lincoln-Lancaster County
Health Department
Phone: 402-441-6225

CHUYỆN GÌ SẼ XẢY RA KHI QUÝ VỊ BỎ THUỐC LÁ

- **20 phút** sau khi bỏ thuốc lá: huyết áp của quý vị giảm xuống gần bằng mức trước khi hút điếu thuốc cuối cùng. Nhiệt độ của hai bàn tay và bàn chân gia tăng, trở lại bình thường.
- **8 tiếng** sau khi bỏ thuốc lá: mức độ thán khí (carbon monoxide) trong máu của quý vị giảm xuống mức bình thường.
- **24 tiếng** sau khi bỏ thuốc lá: nguy cơ bị nhồi máu cơ tim suy giảm.
- **2 tuần đến 3 tháng** sau khi bỏ thuốc lá: máu tuần hoàn (lưu thông) tốt hơn và chức năng của phổi gia tăng 30 phần trăm.
- **1 năm** sau khi bỏ thuốc lá: nguy cơ bị nhồi máu cơ tim suy giảm được 50 phần trăm.
- **10 năm** sau khi bỏ thuốc lá: nguy cơ bị chết vì ung thư phổi suy giảm phân nửa so với những người còn tiếp tục hút thuốc lá; và nguy cơ bị ung thư miệng, cuống họng, thực quản, bàng đái, thận và tụy tạng cũng suy giảm.
- **15 năm** sau khi bỏ thuốc lá: nguy cơ bị bệnh tim bây giờ giảm xuống bằng mức độ của những người chưa bao giờ hút thuốc lá.

Cai thuốc lá đòi hỏi nhiều sự cố gắng và kiên nhẫn, nhưng quý vị có thể cai thuốc lá thành công!