

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Советы, подготовленные отделом медико-санитарного просвещения HPSM



ВЫ МОЖЕТЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ, вейпинга и жевательного табака!

Содержание

Страница

Почему стоит отказаться от табака.....	2
Когда вы готовы бросить.....	3
Составьте свой личный план отказа от табака	4
Ресурсы, которые помогут вам отказаться от табака.....	6
Другие ресурсы	8

ПОЧЕМУ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТАБАКА

Отказавшись от употребления табачных изделий, вы сможете сохранить здоровье себе и своим близким. Независимо от того, курите ли вы обычные или электронные сигареты или употребляете другие изделия, содержащие табак, избавление от этой привычки принесет много пользы для здоровья, а именно:

- увеличит продолжительность жизни;
- избавит от никотиновой зависимости;
- улучшит состояние здоровья в целом;
- облегчит дыхание;
- снизит риск развития таких серьезных заболеваний, как болезни сердца и рак;
- снизит риск тяжелого течения COVID-19;
- поможет защитить членов семьи от опасного для здоровья воздействия пассивного курения (дыма, который выделяется непосредственно горящим табаком или выдыхается курильщиками);
- поможет показать хороший пример для подражания своим детям;
- сэкономит деньги.

Курение, вейпинг или употребление бездымного табака во время беременности может стать причиной врожденных пороков у детей, а также вызвать различные заболевания у вас и вашего ребенка. Существуют ресурсы, призванные помочь беременным женщинам отказаться от табака. Обсудите со своим поставщиком медицинских услуг способы избавления от этой вредной привычки.

Чтобы узнать больше, перейдите по ссылке www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/pregnancy/index.htm

Почему вам стоит отказаться от табака прямо сейчас?



Воздействие пассивного курения даже в течение короткого времени может вызывать проблемы со здоровьем у детей и взрослых. Вы можете защитить себя, своих близких и окружающих от пассивного курения, бросив курить сейчас.

КОГДА ВЫ ГОТОВЫ БРОСИТЬ

Многие люди, употребляющие табачные изделия, становятся зависимыми от никотина — наркотика, который содержится в табаке. Это может затруднить отказ от табака.

Зачастую люди, бросающие курить, использовать вейпы или бездымный табак, могут:

- испытывать симптомы «отмены», такие как раздражительность, тревога и гнев;
- ощущать, что им не хватает социальных и привычных аспектов курения;
- испытывать эмоциональный стресс.

Чем дольше и больше вы употребляете табачные изделия, тем труднее от них отказаться. Планируя избавиться от этой вредной привычки, проведите подготовку.

Для начала ответьте на следующие вопросы:

- Как вы относитесь к тому, чтобы бросить курить?
- По каким причинам вы употребляете табачные изделия?
- По каким причинам вы не хотите отказываться от табака?
- Что может измениться в вашей жизни, если вы перестанете употреблять табачные изделия?
- Если вы раньше пытались бросить, что заставило вас снова начать употреблять табачные изделия?

СОСТАВЬТЕ СВОЙ ЛИЧНЫЙ ПЛАН ОТКАЗА ОТ ТАБАКА

Избавиться от этой вредной привычки может быть нелегко. Вам нужен план! План отказа от табака настроит вас на успех, помогая распознавать провоцирующие факторы и избегать их, а также противостоять тяге.

Начните с этих шести шагов:

1

Определитесь с датой отказа от табака

Выберите день, когда вы не будете испытывать сильного стресса.

2

Посчитайте, сколько можно сэкономить

Выясните, сколько денег вы сможете сэкономить, отказавшись от табака.

3

Определите, по каким причинам вы хотите отказаться от табака

Это придаст вам сил для того, чтобы продолжать преодолевать эту привычку.

4

Узнайте свои провоцирующие факторы

Выяснив, что вызывает у вас желание употребить табачные изделия, вы сможете придумать, как преодолевать тягу к ним.

5

Выберите, как вы будете справляться с тягой к табаку

Зная, что делать в ситуациях, когда вам хочется употребить табак, вам будет легче избежать этого желания.

6

Выберите методы и средства, которые помогут вам отказаться от табака

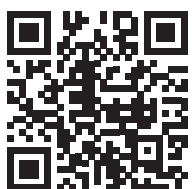
Наличие поддержки и использование вспомогательных средств дает вам силу выбирать — вместо того, чтобы позволять привычке управлять вами.



Существуют разные способы отказаться от табака и множество способов получить поддержку. Вам не нужно делать это в одиночку.

Интерактивная программа **Smokefree.gov** позволяет быстро и легко составить свой индивидуальный план отказа от табака.

Smokefree.gov — это кампания Национального института рака, призванная помочь людям отказаться от табака. Создать свой план очень легко:



Просто отсканируйте этот QR-код или перейдите по ссылке www.smokefree.gov/build-your-quit-plan



Выберите варианты, которые соответствуют вашим потребностям

Let's Go!

Нажмите кнопку «Let's Go!» (Вперед), чтобы получить свой план отказа от табака



Независимо от того, в каком объеме и как долго вы употребляли табачные изделия, отказ от них может принести вам пользу.

РЕСУРСЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТАБАКА

Есть множество ресурсов, которые помогут вам отказаться от табака. Один из ваших помощников — основной поставщик медицинских услуг (РСП). Ваш РСП заинтересован в том, чтобы вы были как можно более здоровыми. И это включает отказ от употребления табачных изделий. Запишитесь на прием к своему РСП сегодня.

Советы, которые помогут вам подготовиться к приему

До приема:

- рассмотрите вопросы на второй странице и ответьте на них;
- подготовьте свой план отказа от табака;
- запишите вопросы, которые возникают у вас относительно употребления табачных изделий и отказа от них.

Во время приема:

- задайте своему РСП вопросы, которые вы записали;
- изучите вместе с ним ваш план отказа от табака;
- откровенно расскажите о том, как давно вы употребляете табачные изделия;
- расскажите о предыдущих попытках бросить — что сработало или не сработало для вас;
- расскажите о своих опасениях по поводу отказа от табака, например, о том, что может помешать вам в этом.

После приема у врача:

- при необходимости установите напоминания о повторных приемах;
- следуйте рекомендациям, которые вы получили у своего РСП. Врач может назначить вам прием лекарств и (или) общение с тренером-консультантом, который поможет вам отказаться от табака;
- следуйте плану, разработанному совместно с РСП.



Попросите члена семьи или друга поддержать вас в достижении цели. Помните, что лучший план — это тот, которому вы можете следовать.

Консультирование и лекарства могут помочь вам избавиться от этой привычки
Все в ваших руках. С профессиональной поддержкой вам будет еще проще!
Консультирование и лекарства могут помочь вам. Подумайте о том, чтобы включить эти ресурсы в свой план отказа от табака.

Консультирование

Существует множество линий поддержки по отказу табака, куда можно позвонить и получить бесплатные консультации (подробнее об этом на следующей странице). Консультанты прошли обучение и знают, как помочь вам отказаться от употребления табачных изделий. Они выслушают ваши проблемы и ответят на ваши вопросы, касающиеся отказа от табака. Они также могут поддержать вас, дать советы и идеи относительно других ресурсов, которые могут помочь вам бросить эту привычку.

Лекарственные препараты

Управление по контролю за качеством пищевых продуктов и лекарственных препаратов (Food and Drug Administration, FDA) одобрило семь препаратов, помогающих людям отказаться от табака. К вариантам медикаментозного лечения относятся:

- Никотин-заместительные препараты, такие как кожные пластыри, пастилки, никотиновая жвачка, никотиновый назальный спрей и никотиновые ингаляторы.
- Лекарства, снижающие тягу, например, Vupropion, SR (Zyban) или Varenicline (Chantix).

Чтобы ваш медицинский страховой план обеспечил покрытие этих лекарств, обязательно берите рецепты у своего РСР на все препараты, помогающие отказаться от табака, включая безрецептурные. Участники HPSM Medi-Cal могут получать препараты, помогающие отказаться от табака, посредством программы Medi-Cal Rx. В других планах HSPM может существовать ограничение на страховое покрытие препаратов, помогающих отказаться от табака, в зависимости от объема покрытия медицинского страхового плана. Поговорите со своим РСР, чтобы узнать, какие лекарства могут вам подойти.



Сочетание лекарств, помогающих отказаться от табака, и психологической поддержки повышает ваши шансы избавиться от этой привычки навсегда!

ДРУГИЕ РЕСУРСЫ

Kick It California — программа, успешно помогающая людям отказаться от табака с помощью телефонных консультаций и текстовых напоминаний. Чтобы узнать больше, позвоните им (см. номера в нижней части страницы) или посетите веб-сайт www.kickitca.org.

National Quitline — национальная организация, которая бесплатно предоставляет информацию о том, как бросить курить. Для получения более подробной информации позвоните по номеру **1-800-QUIT-NOW** или **1-800-784-8669**.

Отдел медико-санитарного просвещения HPSM — позвоните по номеру **650-616-2165**, чтобы узнать больше о местных ресурсах, которые могут помочь вам отказаться от табака.

Также в отказе от табака вам могут помочь приложения — для получения более подробной информации перейдите по ссылке www.smokefree.gov/tools-tips/apps или <https://kickitca.org/quit-vaping-app>.

Онлайн «Советы о здоровье» от HPSM — перейдите по ссылке www.hpsm.org/break-the-habit, чтобы узнать о дополнительных ресурсах, которые помогут вам отказаться от табака.

Позвоните в программу Kick It California сегодня!

- English: **1-800-300-8086** or
Text “Quit Smoking” or “Quit Vaping” to 66819
- Español: **1-800-600-8191** o
envíe “Dejar de Fumar” o “No Vapear” al 66819
- 中文 (Chinese): **1-800-838-8917**
- 한국어인 (Korean): **1-800-556-5564**
- Tiếng Việt (Vietnamese): **1-800-778-8440**



Вы являетесь самым важным членом вашей группы медицинского обслуживания.