

KALUSUGAN, PANGALAGAAN

Mga Tip mula sa Yunit ng Edukasyong Pangkalusugan ng HPSM



KAYA NINYONG HUMINTO SA PANINIGARILYO, paggamit ng vape, o pagnguya ng tabako!

Ano'ng nasa loob	Pahina
Mga Dahilan para Huminto.....	2
Ngayong Handa Na Kayong Huminto.....	3
Gumawa ng Sarili Ninyong Plano sa Paghinto	4
Mga Mapagkukunan ng Impormasyon o Tulong sa Paghinto	6
Iba Pang Mapagkukunan ng Impormasyon o Tulong.....	8

MGA DAHILAN PARA HUMINTO

Sa pamamagitan ng paghinto ngayon, makakatulong ito sa inyo at sa mga mahal ninyo sa buhay na manatiling malusog. Kayo man ay naninigarilyo, gumagamit ng vape, o iba pang produktong tabako, maraming benepisyos sa kalusugan ang paghinto, gaya ng mga sumusunod:

- Mga dagdag na taon sa inyong buhay
- Paghinto sa adiksiyon sa nicotine
- Mas magandang kalusugan sa pangkalahatan
- Mas maayos na paghinga
- Mas mababang peligro ng malulubhang isyung pangkalusugan, gaya ng sakit sa puso at cancer
- Mas mababang peligro ng malubhang sakit dulot ng COVID-19
- Proteksyon sa mga kapamilya laban sa mga peligro sa kalusugan na nauugnay sa secondhand smoke (usok na direktang nagmumula sa nasusunog na tabako o ibinubuga ng mga naninigarilyo)
- Malusog na huwarang susundan ng mga anak ninyo
- Makakatipid ng pera

Ang paninigarilyo, paggamit ng vape, o smokeless na tabako habang buntis ay posibleng magdulot ng mga birth defect at mga problema sa kalusugan ninyo at ng inyong sanggol. Kung kayo ay buntis, may mga mapagkukunan ng impormasyon o tulong na makakatulong sa inyong huminto. Makipag-usap sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pag-aalaga ng kalusugan para mapag-usapan ang mga opsyon sa paghinto.

Para malaman ang higit pa, bisitahin ang www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/pregnancy/index.htm

Ano ang dahilan kung bakit ninyo gustong huminto ngayon?



Ang paglanghap ng secondhand smoke kahit sa loob lang ng maikling panahon ay puwedeng magdulot ng mga problemang pangkalusugan sa mga bata at nasa hustong gulang. Puwede ninyong protektahan ang inyong sarili, mga mahal ninyo sa buhay, at ang inyong komunidad sa secondhand smoke sa pamamagitan ng paghinto ngayon.

NGAYONG HANDA NA KAYONG HUMINTO

Marami sa mga gumagamit ng mga produktong tabako ay nalululong sa nicotine, isang drogang natural na nakikita sa tabako. Posibleng ito ang dahilan kung bakit mahirap huminto.

Kadalasan, ang mga taong humihinto sa paninigarilyo, paggamit ng vape, o iba pang smokeless na tabako ay maaaring makaranas ng mga sumusunod:

- Mga sintomas ng withdrawal gaya ng pagiging irritable, pagkabagabag, at galit
- Ma-miss ang mga social at nakagawiang aspekto ng paninigarilyo
- Emosyonal na stress

Kung mas matagal na kayong gumagamit ng mga produktong tabako, posibleng mas mahirap ang paghinto. Kapag nagpaplano kayong huminto, magandang maging handa.

Sagutin ang mga tanong na ito para magsimula:

- Ano ang pakiramdam ninyo sa paghinto sa paninigarilyo?
- Ano ang mga dahilan kung bakit kayo gumagamit ng mga produktong tabako?
- Ano ang mga dahilan kung bakit ayaw ninyong huminto?
- Ano ang puwedeng mabago sa inyong buhay kung hihinto kayong gumagamit ng tabako?
- Kung sinubukan na ninyong huminto dati, bakit kayo bumalik sa paggamit ng mga produktong tabako?

GUMAWA NG SARILI NINYONG PLANO SA PAGHINTO

Posibleng hindi maging madali ang paghinto. Kailangan ninyo ng plano sa paghinto! Tutulungan kayo ng plano sa paghinto na magtagumpay sa pamamagitan ng pagtulong sa inyo na matukoy at maiwasan ang inyong mga trigger at malabanan ang mga craving.

Magsimula sa anim na hakbang na ito:

1 Itakda ang petsa kung kailan kayo hihinto

Pumili ng araw kung kailan hindi kayo masyado mai-stress.

2 Alamin kung magkano ang matitipid ninyo

Alamin kung magkano ang matitipid ninyo sa paghinto.

3 Piliin ang inyong mga dahilan para huminto

Bibigyan kayo nito ng kakayahang panindigan ang paghinto.

4

Alamin ang inyong mga trigger Sa pamamagitan ng pagtukoy kung bakit ninyo gustong gumamit ng tabako, makakatulong ito para makaisip kayo ng mga paraan para makontrol ang inyong mga craving.

5

Piliin kung paano haharapin ang inyong mga craving Kung matutukoy ninyo kung kailan ninyo gustong gumamit ng tabako, makakatulong ito na maiwasan ang pagnanais na gumamit nito.

6

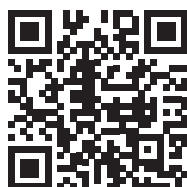
Pumili ng mga paraan at tool para tulungan kayong huminto Sa pamamagitan ng paglalalatag ng suporta at paggamit ng mga tool, magkakaroon kayo ng kakayahang pumili — sa halip na kontrolin kayo ng nakasanayan o habit.



Maraming paraan para huminto sa paggamit ng tabako at napakaraming paraan para makahingi ng suporta. Hindi ninyo kailangang gawin ito nang mag-isa.

Sa interactive na programa ng Smokefree.gov, mabilis at madali ang paggawa ng inyong personalized na plano sa paghinto.

Ang Smokefree.gov ang kampanya ng National Cancer Institute para tulungan ang mga tao na huminto sa paggamit ng tabako. Para buuin ang inyong plano, gawin lang ang mga sumusunod:



I-scan ang barcode na ito o bumisita sa www.smokefree.gov/build-your-quit-plan



Mag-click sa mga opsyong nakakatugon sa inyong mga pangangailangan

Let's Go!

I-click ang button na “Let’s Go!” para makuha ang inyong plano sa paghinto



Gaano man katagal o kaikli ang paggamit ninyo ng mga produktong tabako, makikinabang pa rin kayo sa paghinto.

MGA MAPAGKUKUNAN NG IMPORMASYON O TULONG SA PAGHINTO

Maraming mapagkukunan ng impormasyon o tulong sa paghinto. Isa na rito ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP). Gusto ng inyong PCP na maging pinakamalusog kayo hangga't maaari, at kasama na rito ang paghinto sa paggamit ng mga produktong tabako. Mag-iskedyul ng appointment sa inyong PCP ngayon.

Mga tip para tulungan kayong paghandaan ang inyong konsultasyon

Bago ang konsultasyon ninyo:

- Basahin at sagutan ang mga tanong sa pahina dalawa.
- Ihanda ang inyong plano sa paghinto.
- Magsulat ng mga tanong tungkol sa paggamit at paghinto sa paggamit ng tabako.

Sa oras ng inyong konsultasyon:

- Itanong sa inyong PCP ang mga isinulat ninyo.
- Basahin ang inyong plano sa paghinto.
- Tapat na ibahagi kung gaano na kayo katagal gumagamit ng tabako.
- Sabihin ang tungkol sa mga naunang pagtatangkang huminto — ano ang mga naging epektibo o hindi naging epektibo para sa inyo.
- Ibahagi ang inyong mga alalahanin tungkol sa paghinto, gaya ng mga posibleng pumipigil sa inyo na huminto.

Pagkatapos ng inyong konsultasyon:

- Magtakda ng mga paalala para sa mga follow-up na appointment kung kailangan.
- Mag-follow up tungkol sa mga pinag-usapan ninyo ng inyong PCP sa konsultasyon. Posibleng kasama rito ang pagkuha ng mga gamot at/o pakikipag-ugnayan sa isang coaching counselor na makakatulong sa inyo na huminto.
- Ipagpatuloy hanggang sa makumpleto ang plano sa paghinto na ginawa ninyo kasama ng inyong PCP.



Hilingin sa isang kapamilya o kaibigan na suportahan kayo sa layunin ninyong huminto. Tandaan, ang pinakamagandang plano ay ang planong kaya ninyong sundin.

Puwedeng makatulong sa inyo ang coaching at gamot

Nasa mga kamay ninyo ang kakayahang huminto. Sa paghingi ng propesyonal na suporta, mas lumalakas pa ang kakayahang iyon! Puwedeng makatulong ang coaching at mga gamot. Ikonsidera ang pagdaragdag sa mga ito sa inyong plano sa paghinto.

Coaching

Maraming quit line na puwede ninyong tawagan para sa coaching sa telepono nang wala kayong babayaran. (Alamin ang higit pa sa susunod na pahina.) May kasanayan ang mga coach sa paghinto para tulungan kayong huminto sa paggamit ng mga produktong tabako. Papakinggan nila ang mga alalahanin ninyo at sasagutin ang inyong mga tanong tungkol sa paghinto. Puwede rin silang mag-alok ng suporta, mga tip, at mga ideya para sa iba pang mapagkukunan ng impormasyon o suporta na posibleng makatulong sa inyo na huminto.

Gamot

Inaprubahan ng Administrasyon para sa Pagkain at Gamot (Food and Drug Administration, FDA) ang pitong gamot para tulungan ang mga tao na huminto sa paggamit ng tabako. Kabilang sa mga opsyon sa paggamot ang mga sumusunod na gamot:

- Nicotine replacement gaya ng mga skin patch, lozenges, nicotine gum, nicotine nasal spray, at nicotine inhaler.
- Mga gamot na nagpapababa sa mga craving, gaya ng Bupropion, SR (Zyban), o Varenicline (Chantix).

Tiyaking kumuha ng reseta mula sa inyong PCP para sa lahat ng gamot sa paghinto sa paggamit ng tabako, kabilang ang mga over-the-counter (OTC) na gamot, para masakop ng inyong planong pangkalusugan ang gastos sa reseta ninyo. Makakakuha ang mga miyembro ng HPSM Medi-Cal ng mga gamot sa paghinto sa paggamit ng tabako sa pamamagitan ng kanilang benepisyo sa parmasya sa Medi-Cal Rx. Ang ilang plano ng HSPM ay maaaring may mga limitasyon sa pagkakasakop sa mga gamot sa paghinto sa paggamit ng tabako batay sa pagkakasakop ng planong pangkalusugan ninyo. Makipag-usap sa inyong PCP para malaman kung aling mga gamot ang tama para sa inyo.



Sa pamamagitan ng kumbinasyon ng mga gamot sa paghinto sa paggamit ng tabako at suporta sa gawi, mapapataas ang tsansa ninyong huminto nang tuluyan!

IBA PANG MAPAGKUKUNAN NG IMPORMASYON O TULONG

Kick It California Isang programang subok na sa pagtulong sa mga tao na huminto sa pamamagitan ng coaching sa telepono at mga paalala sa text. Para alamin ang higit pa, tawagan sila (tingnan ang kahon sa ibaba) o bumisita sa www.kickitca.org.

National Quitline Isang pambansang organisasyong nagbibigay ng impormasyon sa paghinto sa paninigarilyo nang walang gastos. Tumawag sa **1-800-QUIT-NOW** o **1-800-784-8669** para alamin ang higit pa.

Yunit ng Edukasyong Pangkalusugan ng HPSM Tumawag sa **650-616-2165** para alamin ang higit pa tungkol sa mga lokal na mapagkukunan ng impormasyon o tulong na makakatulong sa inyong huminto.

Mayroon ding mga app at tool na makakatulong sa inyong huminto
Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang www.smokefree.gov/tools-tips/apps o <https://kickitca.org/quit-vaping-app>.

Online na Mga Tip sa Kalusugan ng HPSM Bisitahin ang www.hpsm.org/break-the-habit para sa higit pang mapagkukunan ng impormasyon o tulong sa paghinto.

Tawagan ang Kick It California ngayon!

- 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**
- 한국인 (Korean): **1-800-556-5564**
- Tiếng Việt (Vietnamese): **1-800-778-8440**



Kayo ang pinakamahalagang miyembro ng inyong pangkat sa pangangalaga sa kalusugan.