



American Heart Association

TOBACCO Endgame

ਸਿੱਖਣਾ • ਐਕਟ • ਲੀਡ

ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਵੇਪ ਮੁਕਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਓ



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਵੇਪਿੰਗ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਇਹ ਆਦਤ ਛੁਡਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਵਧਾਈਆਂ—ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਖਬਰ ਹੈ! ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਵੇਪ ਮੁਕਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਅੱਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕੋ!

5 ਉਹਕਾਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ✓ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਵੇਪ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।¹
- ✓ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕੋਗੇ।²
- ✓ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਬਚਾ ਸਕੋਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਵਰਗੇ ਉਤਪਾਦਾਂ 'ਤੇ ਖਰਚਣਾ ਸੀ।³
- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਧੂਆਂ/ਧੂਏਂ ਦੇ ਕਣਾਂ ਵਾਂਗ ਬਦਬੂ ਨਹੀਂ ਆਏਗੀ।³
- ✓ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਝੱਸ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਓਗੇ।⁴

? ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੈ?

#1

ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਨ। ਉਹ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਾਫ਼ੀ ਤਣਾਅ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣੇ ਵੀ ਔਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਂ-ਪਿਓ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਭਰੋਸੇ ਲਾਇਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ, ਸਕੂਲ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਰਸ

#2



ਇੱਕ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਅੱਜ ਹੀ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਵੋ ਜੋ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵੇਪਿੰਗ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਇਹ ਪੰਨਾ ਫਲਿੱਪ ਕਰੋ।

¹ <https://www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/health-effects.html>

² ਛੱਡਣ ਦੇ ਲਾਭ - ਮਾਸਾਚੂਸੇਟਸ (mylifemyquit.org)

³ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਹਟਾਏ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲਾਭ | ਅਮੈਰੀਕਨ ਹਾਰਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

⁴ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲਾਭ - ਮਾਸਾਚੂਸੇਟਸ (mylifemyquit.org)

ਵੇਪਿੰਗ


"THIS IS QUITTING" (ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)

ਵੇਪਿੰਗ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਟੈਕਸਟ-ਸੁਨੇਹਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਨੇਹੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਅਸਲ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਛੱਡਣ ਲਈ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।


ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਉਪਭੋਗਤਾ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ COPE, STRESS, SLIP ਜਾਂ MORE ਵਿੱਚ ਵੀ ਟੈਕਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

 13 ਤੋਂ 24

 ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਸੈੱਟ ਨਾ ਕਰਨ 'ਤੇ, 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸੁਨੇਹੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ
ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਸੈੱਟ ਨਾ ਕਰਨ 'ਤੇ, 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸੁਨੇਹੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ

 ਮੁਫਤ

 <https://truthinitiative.org/about-this-is-quitting>

 ਛੱਡਣ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ, ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ 88709 'ਤੇ HEART ਟੈਕਸਟ ਲਿਖ ਕੇ ਭੇਜੋ


ਸਿਗਰੇਟ

1-800-QUIT-NOW


ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਟੇਟ ਕੁਇਟਲਾਈਨ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਕਰਦੇ ਹਨ—ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ—ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਦਵਾਈ, ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਸਟੇਟ, ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਆਫ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ, ਗੁਆਮ ਅਤੇ ਪੋਰਟੋ ਰੀਕੋ ਵਿੱਚ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕੁਇਟਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਚ-ਸਿੱਖਿਅਤ ਕੋਚ ਨਾਲ ਹੋਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਗੁਪਤ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ—ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੀ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਸਭ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤੋਂ ਬਣਨ ਅਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਨੁਕਤੇ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਅਤ ਹਨ।

 ਸਭ

 ਛੁਡਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੋਚ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ


 ਮੁਫਤ

 ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ: 1-800-QUIT-NOW
ਸਪੈਨਿਸ਼: 1-855-DEJALO-YA (1-855-335-3569)
ਮੈਂਡਰਿਨ ਅਤੇ ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼: 1-800-838-8917
ਕੋਰੀਆਈ: 1-800-556-5564
ਵੀਅਤਨਾਮੀ: 1-800-778-8440

ਸਾਰੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ

2Morrow ਐਪ

2Morrow ਹੈਲਥ ਐਪ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵੇਪ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗ (13+)

 ਮੁਫਤ

 doh.wa.gov/quit

Washington Quit Line


ਸਾਲ 2000 ਤੋਂ, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਕੁਇਟਲਾਈਨ ਨੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਛੁਡਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੋਚ ਤੋਂ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਜਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠ ਕੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਵੇਪਿੰਗ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤੰਬਾਕੂ ਵਰਗੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੁਫਤ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।


1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ; ਜਾਂ quitline.com 'ਤੇ ਜਾਓ

"NOT FOR ME" (ਮੇਰੇ ਲਈ ਨਹੀਂ)

ਇੱਕ ਸਵੈ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ, ਮੋਬਾਈਲ-ਅਨੁਕੂਲ ਵੈੱਬ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਵੇਪਿੰਗ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਰੋਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

NOT FOR ME ਇੱਕ 6-ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 8 ਸਵੈ-ਗਤੀ ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੌਗ-ਇਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਐਕਸੈਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

 ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ

 8 ਸਵੈ-ਗਤੀ ਵਾਲੇ, ਗੇਟਿਡ ਸੈਸ਼ਨ (ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚਕਾਰ 5 ਦਿਨ)
ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਭਗ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ

 ਮੁਫਤ

 <https://www.NOTforMe.org>

ਹੋਰ ਸਾਧਨਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ **ENDGAME** ਨੂੰ **46839** ਤੇ ਲਿਖ ਕੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ