

Paninigarilyo at Paggamit ng Vape



Ang paninigarilyo at paggamit ng vape (tinatawag ding mga e-cigarette o e-cig) ay puwedeng humantong sa pagdepende sa tabako at nicotine, at mga malalang problema sa kalusugan.

Sa pamamagitan ng pag-iwas sa paninigarilyo, matutulungan kang magkaroon ng mas malusog at mas mahabang buhay. Malaki ang nagagawa ng paghinto sa paninigarilyo at paggamit ng vape sa pagpapababa ng panganib ng sakit sa puso, sakit sa blood vessel, mga problema sa бага, kanser, at stroke. Makakatipid ka rin ng pera, magkakaroon ng mas maraming enerhiya, at makakatulong na maprotektahan ang iyong mga mahal sa buhay sa second-hand smoke.

May mga kapaki-pakinabang na resource at paggamot para sa paghinto. Puwede kang kumuha ng mga serbisyo na makakatulong sa paghinto nang walang bayad sa pamamagitan ng Medi-Cal. Makipag-usap sa iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga (Primary Care Provider* oPCP) tungkol sa paghinto o paninigarilyo nang mas madalang.

*Ang iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga ay ang doktor, assistant ng doktor, o nurse practitioner na nangangasiwa sa iyong pangangalagang pangkalusugan.



Tulong na Puwede Mong Makuha



Gamot – Puwede kang resetahan ng iyong PCP ng Nicotine Replacement Therapy (NRT) na puwede mong i-pick up sa isang parmasya. Puwede kang makakuha ng NRT nang walang bayad sa pamamagitan ng Medi-Cal. Ang NRT ay puwedeng nasa anyo ng gum, mga patch, lozenge, spray, o isang inhaler.



Pagpapayo – Puwede kang makakuha ng hanggang 8 session ng pagpapayo kada taon nang walang bayad sa pamamagitan ng Medi-Cal. Ang mga session ay puwedeng isagawa nang ikaw lang, kasama ng isang grupo, o sa pamamagitan ng tawag sa telepono. Makipag-usap sa iyong PCP tungkol sa pag-sign up.



Pag-coach sa Telepono – Tumawag sa Kick It California sa **1(800) 300-8086** para sa libheng tulong sa paghinto. Ang mga coach nila ay mga eksperto sa pagtulong sa mga tao kaugnay ng proseso. Puwede kang makakuha ng coach na nagsasalita ng iyong wika. Bisitahin ang **kickitca.org** para sa higit pang impormasyon.



Programang mensahe sa text – I-text ang QUIT SMOKING o QUIT VAPING sa **66819** para sa mga tip at 24/7 na suporta. Para sa mga teen na nasa edad 13 hanggang 17, nag-aalok ang programang **SmokefreeTXT** ng pang-araw-araw na suporta para sa paghinto sa paninigarilyo. I-text ang QUIT sa **47848**.



Mga libheng app – Makatanggap ng 24/7 na tulong sa iyong smart phone gamit ang mga app na tulad ng QuitGuide o quitSTART. Binibigyan ka ng tulong ng mga ito batay sa iyong mga pattern sa paninigarilyo, mood, mga motibasyon sa paghinto, at mga layunin. Matuto pa sa **smokefree.gov**.













Amazon Alexa – Sabihin ang “Alexa, buksan ang Stop Smoking/Stop Vaping” (“Alexa, open Stop Smoking/ Stop Vaping”). Bibigyan ka ng programang ito na pinapangunahan ng School of Medicine sa UC San Diego ng kasanayan sa “ang Stop Vaping Coach” sa Alexa. Makakakuha ka ng mga tip para sa paghinto sa paggamit ng vape na makakatulong sa mga panahong nahihirapan ka sa paghinto. Puwede ka ring mag-sign up para makipag-usap sa isang Coach sa Paghinto ng Kick It California.



Suporta mula sa pamilya at mga kaibigan – Ipaalam sa iyong mga mahal sa buhay ang tungkol sa plano mong paghinto. Humingi ng tulong at suporta mula sa kanila. Makipag-team up sa isang kaibigan o partner para masamahan ka sa paghinto.

Mga Benepisyo ng Paghinto sa Kalusugan

Posibleng maging mahirap ang paghinto sa paninigarilyo o paggamit ng vape, lalo na sa unang linggo. Pero puwedeng huminto na nang tuluyan ang mga tao at mabilis na maiipon ang mga benepisyo nito! Kapag huminto ka sa paninigarilyo, magagawa pa rin ng katawan mo na paghilumin ang sarili nito. Sa katunayan, puwedeng mangyari nang mabilis ang paghilom.

Oras Pagkatapos ng Paninigarilyo	Paano Naghihilom ang Iyong Katawan
Sa loob ng 20 minuto	 Bumababa ang bilis ng tibok ng puso at presyon ng dugo mo.
Sa loob ng 12 oras	 Magagawa na ng iyong dugo na magdala ng mas maraming oxygen.
Sa loob ng 3 araw	 Mawawala na ang nicotine sa iyong katawan.
Sa loob ng 1 linggo	 Ang mga sintomas ng pag-withdraw tulad ng mga pananakit ng ulo, mood swing, at labis na pagkagutom ay hihinahon o mawawala na nang tuluyan.
Sa loob ng 2 linggo hanggang 3 buwan	 Ang iyong mga baga at circulatory system (na nagpa-pump ng dugo mula sa puso papunta sa mga baga para sa oxygen) ay magiging mas mabuti na.
Sa loob ng 1 hanggang 12 buwan	 Mababawasan na ang pag-ubo at pangangapos ng hininga. Mas malilinis na ng iyong mga baga ang kanilang mga sarili at mapapababa nito ang panganib ng impeksyon.
Sa loob ng 1 hanggang 2 taon	 Bababa ang iyong panganib sa atake sa puso.
Sa loob ng 5 hanggang 10 taon	 Bumababa sa kalahati ang iyong panganib sa mga kanser ng bibig, lalamunan, at voice box (larynx). Bumababa ang iyong panganib sa stroke.
Sa loob ng 10 taon	 Nagiging kalahati ang panganib mo sa pagkakaroon ng kanser sa baga kumpara sa taong naninigarilyo. Bumababa ang iyong panganib sa kanser sa pantog, food pipe (esophagus), at kidney.
Sa loob ng 15 taon	 Ang iyong panganib sa coronary heart disease ay pareho sa taong hindi naninigarilyo.

Maraming paraan para makahinto at may ilan na mas nagiging mabisa kumpara sa iba para sa iba't ibang tao. Makipag-usap sa iyong PCP tungkol sa kung anong mga paraan ang pinakamainam para sa iyo. Kapag nagpasya ka nang huminto, pumili ng petsa ng paghinto sa loob ng susunod na buwan.



Paghahanda para sa Iyong Araw ng Paghinto



Subukan ang ilan sa mga hakbang na ito para matulungan kang makapaghanda sa iyong Araw ng Paghinto. Bisitahin ang **American Cancer Society** para matuto pa.



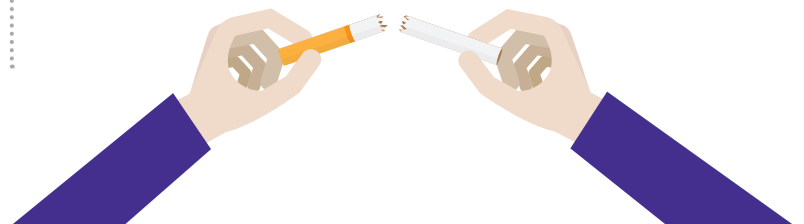
- **Piliin ang petsa** ng iyong Araw ng Paghinto at markahan ito sa iyong kalendaryo.
- **Ipaalam sa iyong mga kaibigan** at pamilya ang tungkol sa iyong Araw ng Paghinto.
- **Maglista** ng iyong 5 pangunahing dahilan para sa paghinto. Palaging dalhin ang listahan at basahin ito araw-araw.
- **Alisin ang lahat ng mga sigarilyo**, ashtray, at vape sa bahay, sa iyong sasakyan, at sa trabaho.
- **Magtabi ng mga oral substitute** (sugarless gum, hard candy, mga toothpick, o mga carrot stick).
- **Piliin kung aling paraan ang mainam para sa iyo** – gagamit ka ba ng NRT, pagpapayo sa telepono, sasali sa klase? Makipag-usap sa iyong PCP at alamin kung paano ka makakapag-sign sa lalong madaling panahon.
- **Mag-set up ng sistema ng suporta.** Puwede itong maging group program, mga kaibigan, o kapamilya na huminto na sa paninigarilyo at bukas na tulongan ka.
- **Isipin ang tungkol sa mga dating pagtatangkang huminto.** Tukuyin ang iyong mga trigger at magplano kung paano mo mapapamahalaan ang mga ito.

Sa Iyong Araw ng Paghinto

- **Magpakaabala** – maglakad-lakad, mag-ehersisyo, o gumugol ng oras sa mga lugar kung saan hindi pinapayagan ang paninigarilyo tulad ng aklatan o sinehan.
- **Uminom ng maraming tubig.** Makakatulong ito sa pag-aalis ng mga kemikal sa iyong katawan.
- **Simulang gumamit ng NRT** kung iyon ang pinili mo.
- **Dumalo sa isang klase sa paghinto** o sundin ang iyong self-help plan.
- **Umiwas** sa abot ng iyong makakaya sa **mga sitwasyon** wkung saan nagkakaroon ka ng matinding kagustuhang manigarilyo o mag-vape.
- **Umiwas sa mga taong naninigarilyo o nagve-vape.**
- **Bawasan ang pag-inom ng alak** o iwasan ito nang tuluyan.
- **Sumubok ng bagong rutina;** mag-explore ng bagong ruta papasok sa trabaho, uminom ng tsaa sa halip na kape, kumain sa isang bagong lugar, o sumubok ng bagong klase ng pagkain.
- **Bigyan ng reward ang iyong sarili** sa pagtatapos ng araw para sa hindi paninigarilyo o pagve-vape.

Normal lang na makaramdam ng matinding kagustuhang manigarilyo o mag-vape sa iyong Araw ng Paghinto. Tandaan, mawawala rin ang kagustuhang ito bumigay ka man o hindi. Gamitin ang mga tip na ito para malabanan ang kagustuhan:

1. **Antalahain** sa loob ng 10 minuto. Ulitin kung kailangan mo.
2. **Huminga nang malalim.** Ipikit ang iyong mga mata, huminga nang dahan-dahan sa pamamagitan ng iyong ilong at ibuga ang hangin sa iyong bibig. Ilarawan sa isipan ang iyong mga baga na puno ng sariwa at malinis na hangin.
3. **Uminom ng tubig** nang dahan-dahan, paisa-isang higop.
4. **Gumawa ng ibang bagay.** May ilang mga aktibidad na nagti-trigger ng mga craving. Tumayo at gumalaw-galaw.



Ang Aking Plano sa Paghinto sa Paninigarilyo/Paggamit ng Vape

Subukan ang **sheet ng plano sa Paghinto sa Paninigarilyo/Paggamit ng Vape** para matulungan ka o ang isang mahal sa buhay na magplano sa paghinto.



Bisitahin ang **Kick It California** para ma-download ang plano.



Ang Aking Plano

Ang aking pangunahing dahilan sa paghinto ay: _____

Mga Trigger (Mga pagkakataon na gugustuhin kong manigarilyo/mag-vape)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mga Diskarte (Ano ang gagawin ko sa halip na manigarilyo/mag-vape)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ang Aking Araw ng Paghinto ay sa: _____

Mga Source:



"Health Benefits of Quitting Smoking Over Time"
American Cancer Society
[cancer.org](https://www.cancer.org)



"My Quit Vaping Plan"
Kick It California
[kickitca.org](https://www.kickitca.org)



"Making a Plan to Quit and Planning Your Quit Day"
American Cancer Society
[cancer.org](https://www.cancer.org)