

# 您知道吗？

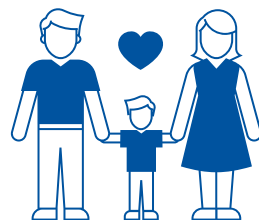
**要是您把烟戒掉，一年您可以节省7,000澳元\*。用省下的钱，您可以：**

- 让一家四口从悉尼飞回中国，往返**两次**！
- 还一大笔抵押贷款\*



## 香烟对您周围的人也有害

- 在孩子周围吸烟可能会使他们得呼吸系统疾病、感冒、流感、咳嗽、痰症、哮喘和肺炎
- 在成年人周围吸烟可能会影响他们的心血管系统，导致**冠心病和肺癌**



\*以在12个月内每天一包的开销为例

# 恭喜您迈出了 戒烟的第一步!

您使用了Quit Kit (戒烟套件), 并且与讲粤语或普通话的专业NSW Quitline Advisor (新州戒烟热线顾问) 交谈, 就能够获得所需的所有帮助和最新信息, 以帮助您:



制定个人戒烟计划



控制烟癮和抽烟触发因素



了解尼古丁替代疗法 (NRT) 相关产品和您可以使用的其他药物



您可以觉得始终得到帮助!

请记住, 我们的目的就是帮助您。请致电 **1300 7848 36** (汉语Quitline) 或访问 [iCanQuit.com.au](http://iCanQuit.com.au) 获取更多信息、工具和戒烟的其他人帮助。

- NSW Quitline 团队

Simplified Chinese

 **Quitline** 1300 7848 36

免費中文專業輔導協助你戒煙

我可以採取  
哪些辦法  
戒煙？



.....  
**Cancer Institute NSW**



# 找人谈话

可以找社区工作者、医生或药剂师，也可以找您信得过的其他人。

谈话有助于：

**了解**最有效的方法

**联系**电话支持等服务

**找到**可能有助与您戒烟的产品

与讲粤语或普通话的戒烟顾问谈话可以提高戒烟成功的机会。



通过中文免费专业帮助来戒烟，  
请打电话 1300 7848 36

# 戒烟的原因

每个人都不一样。在戒烟时，考虑一下您的期望是很有好处的。

## 人们为什么戒烟？

- 成为朋友和孩子的榜样
- 更健康
- 预防癌症、中风和心脏病
- **省钱**：如果您每天吸20支香烟，每月您就可以节省600多元
- **保护家人和孩子**，防止他们患上二手烟造成的疾病

## 我戒烟的原因

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 知道什么事情可能促使您吸烟（您的触发因素）

人们吸烟一些最常见的原因是：

**烟瘾：** 满足尼古丁的欲望，过过烟瘾

**习惯：** 在做事或休息时觉得要吸烟，就像要看电视或喝茶、喝咖啡一样

**情绪：** 感到有压力、烦恼、愤怒、沮丧、无聊甚至开心

**社会压力：** 感到是您所在团体的一部分，与其他吸烟者有联系

**特殊场合：** 庆祝活动，如婚礼、假期和订婚

**寻开心：** 更好地享受，或作为一种奖励

这些因素通常都会触发烟瘾。了解这些因素有助于您找出改变这些情况的方法。

# 您什么时候吸烟？

- 喝茶或咖啡时
- 吃食物后
- 喝酒时
- 与家人或朋友在一起时
- 看电视时
- 在车里
- 当您生气、有压力、无聊或有其他情绪时

您还有其他吸烟的时候吗？



讲汉语的专业戒烟顾问能帮助您从不同的角度考虑促使您想吸烟的因素。请打电话1300 7848 36。



# 克制烟癮

在戒断症状消失之后很长时间可能还会有烟癮。几分钟后，烟癮通常会减弱。如果您想其他事情或做其他事情，情况就会好些。

## 如何减少烟癮？

**跟专业人员谈：** 可以找医生或是讲汉语的戒烟顾问

**使用尼古丁替代产品或处方药：** 让医生告诉您更多信息

**改变家庭环境：** 为自己找到至少一个无烟区，或者把香烟和烟灰缸拿出您的房间

**试试积极的“自我谈话”：** 提醒自己记住戒烟的主要原因



# 制定有助于戒烟的新作息 时间

## 吸烟习惯

## 更改作息时间

早上第一件事就是  
吸烟

淋浴或吃早餐

在午餐或晚餐后吸烟

出去走走

喝茶或喝咖啡或喝  
酒时吸烟

换一种不同的饮品

与另一个吸烟者一  
起吸烟

嚼口香糖或从水瓶  
中喝酒，或者请他  
们不要吸烟

临睡前吸烟

喝一杯温饮料，和  
家人谈话

## 抵制烟瘾的诀窍

**不要一有烟瘾就吸烟：**不要打开烟盒或点烟。  
几分钟后，烟瘾就会减弱

**深呼吸：**慢慢地做三次深呼吸

**做别的事情：**放放音乐、散散步或者打电话给  
可以跟您谈话的人

**喝水**



# 您戒烟的最好机会

得到一些支持，比如说汉语的戒烟顾问或您的医生。

**而且**

如果您吸烟，请使用尼古丁替代产品（例如贴片、含片、口腔喷雾剂）或其他处方药（如Champix）。

## 电话支持 - NSW Quitline

无论您处于戒烟的哪个阶段，NSW Quitline都可以帮助您实现您的戒烟目标！

在求助手的时候，用汉语跟懂得中国文化的人交谈，效果会好得多。因此，NSW Quitline专门安排了中文热线，配备了会讲广东话和普通话的专业顾问。

**问：什么是NSW Quitline？**

**答：**这是帮助您戒烟的免费电话咨询和支持服务。您可以打电话进行一次过的讨论，也可以选择参加我们的免费回电服务，由我们的顾问定期与您联系，在您戒烟的过程中为您提供支持。

**问：打电话给NSW Quitline真的有用吗？**

**答：**有证据显示，参加免费回电服务并接听员最多6个电话的人，戒烟机会会翻一番。

**问：打电话给NSW Quitline的费用是多少？**

**答：**这项服务是免费的。您只需要支付本地电话费或标准手机通话费。您也可以选择加入我们的免费回电服务，以收听我们的顾问打给您的电话。

**问：NSW Quitline 会保密吗？**

**答：**未经您的同意，您跟NSW Quitline的联系方式不会向其他人透露。

**问：NSW Quitline Advisors是否受过专业培训？**

**答：**是的，我们所有的顾问都是专业的咨询师，在戒烟方面受过专业的培训。

**问：我们会谈什么事情？**

**答：**NSW Quitline的顾问会与您讨论许多戒烟方法，包括：了解您触发烟瘾的因素和控制烟瘾的方法；制定您的个人戒烟计划；尼古丁替代疗法（NRT）产品和药物；在您当地的服务；以及帮助您所关心的人也喜欢戒烟。

**问：华人顾问也会说英文吗？**

**答：**是的，我们的华人顾问同时会说英文和普通话或广东话。

**问：朋友和家人可以替别人打电话吗？**

**答：**是的，您可以电话咨询和获取信息，以便跟朋友和家人分享。

**问：回电服务项目如何工作？**

**答：**您要是报名参加回电服务，在12个月内就会有华人顾问定期打电话帮助您戒烟，包括：

- 头30天内的6次电话
- 随后在1个月、3个月、6个月和12个月的时候打电话跟进

您也可以选择接听更多电话，或在需要时随时打电话给Quitline以获得更多帮助。



**您可以与讲汉语的戒烟顾问谈谈。  
请打电话 1300 7848 36。**

# NSW Quitline 隐私声明

当您首次联系NSW Quitline时，顾问需要从您那里收集一些个人信息，包括您目前吸烟的详细情况，这有助于顾问为您提供量身定制的服务。

这些信息将被存储在一个保密的数据库里。您可以告诉帮助您的NSW Quitline顾问匿名保存您的资料。

出自培训和质量管理的目的，NSW Quitline的电话有录音。您可以要求您的电话不要录音。

NSW Quitline将仅根据其隐私声明使用和披露您的个人信息或健康信息。

## 在线支持 – iCanQuit

iCanQuit.com.au 让您了解其他人如何戒烟，还可以与iCanQuit在线社区分享您的经历。您还可以跟踪戒烟进展，看看您戒烟后可以省多少钱。另外，还有大量介绍戒烟方法的资料，告诉您如何开始戒烟，如何一直保持下去。

# 各种有助于戒烟的产品

尼古丁是烟草中的成瘾药物。使用下列产品比较容易处理尼古丁成瘾戒断症状：

**尼古丁替代品**，如贴片、含片或口腔喷雾剂等

或者

## 处方药

Champix (varenicline) 和 Zyban (bupropion)

如果您有医生处方，有些药可通过药物福利计划（PBS）买比较便宜。

## 这些产品怎么对我起作用？

**尼古丁替代品**替代您通常从吸烟中获得的一些尼古丁。这有助于减少烟瘾。

这类产品用在出现尼古丁成瘾症状的人身上效果最好，如：

- 醒后30分钟内就吸第一支香烟的人
- **每天吸烟超过10根者**
- 有烟瘾，而且在试着戒烟时出现**戒断症状**者





如果您每天离不开香烟，那么可以尝试使用尼古丁替代产品，看看对您是否有效。

咨询医生后，可以用于有精神疾病的人。

**处方药**，Champix (varenicline) 和 Zyban (bupropion) 可以减少烟瘾和戒断症状。

这些药物并非对每个人都合适，所以必须和医生讨论。医生可以告诉这些药是如何起作用的，对您是否合适。

您一般在戒烟前一到两周开始服用这些药，以便有时间开始产生药效。

# 有哪些产品可以用较低价格买到？

## 尼古丁贴片

在一般药物福利计划下可以用较低价格买到：详情请向医生查询。

- 尼古丁25毫克/16小时贴片
- 尼古丁21毫克/24小时贴片
- 尼古丁14毫克/24小时贴片
- 尼古丁7毫克/24小时贴片

其他贴片在退休军人药物福利计划下可以用较低价格买到。

## Champix (varenicline)

在一般药物福利计划下可以用较低价格买到。详情请向医生查询。

## Zyban (bupropion)

在一般药物福利计划下可以用较低价格买到。详情请向医生查询。

## 电子烟怎么样？

电子烟的危害可能比香烟小，但或许对您的健康有一些不良影响。在澳大利亚销售含有尼古丁的电子烟是不合法的。没有一种电子烟是得到政府批准可以帮助人们戒烟的。目前我们不建议使用电子烟。

# 还有什么产品可以使用？

尼古丁替代产品可从药房、超市和其他商店买到。

## 戒烟口香糖

这种产品不像普通口香糖。您慢慢咀嚼，直到有胡椒味为止，然后把它放在脸颊和牙龈之间。让它一直留在那里，直到没有味道为止，然后再嚼嚼。尼古丁是通过嘴巴内壁吸收的。

## 含片

含片溶解迅速，尼古丁通过嘴巴内壁吸收。

## 口腔喷雾剂

也称为“Quickmist”。减轻烟瘾比大多数其他尼古丁替代产品快。对准脸颊或舌下喷，不要喷到喉咙和嘴唇。在您平常要吸烟的时候使用。

## 吸入器

当您通过吸入器吸入尼古丁时，尼古丁就释放到口中，通过嘴巴内壁被吸收。

## 贴片

有不同含量的贴片和其他品牌。将贴片贴在大腿、手臂或胸部清洁、干燥、无毛、无破损的皮肤上。尼古丁通过皮肤吸收。

# 记得：

为了有最大机会戒烟，请得到**支持**（例如 Quitline 或医生）、使用**尼古丁替代产品**（例如贴片、含片、口腔喷雾剂）或**处方药**（如Champix）

---

**所有**戒烟产品都比吸烟安全

---

任何时候，都要按照产品包装上的说明**使用这些产品**

---

**有些产品可以一起使用**（例如贴片和含片）





如果您使用尼古丁替代产品戒烟，但您仍然有呼吸吸烟或其他戒断症状，如果您同时使用补丁加另一种尼古丁置换产品（如菱形，口香糖），您更有可能戒烟。和您的医生或药剂师谈谈。

## 想了解更多详情？

请向医生查询：

### 可用的产品

**副作用：**使用这些产品之后是否觉得有副作用

**其他药物：**戒烟可能有怎样的影响

## 得到戒烟帮助

如何廉价获得支持和产品来帮助您戒烟：

- **向医生咨询**什么产品对您最有效。  
请医生给您开处方
- **凭处方**到药房拿药
- 向说汉语的戒烟顾问咨询。  
**请打电话 1300 7848 36**

 **Quitline** 1300 7848 36  
免費中文專業輔導協助你戒煙



.....  
**Cancer Institute NSW**

Published by the Cancer Institute NSW February 2018