

# Humintô!



## NAGPASIYA KANG TITIGILIN MO ANG PANINIGARILYO? MAKAKAHINGI KA NG TULONG.

**UPANG MAKATANGGÁP  
NG TULONG AT PLANO  
SA PAGTIGIL,  
MANGYARING  
MAGTANÓNG SA  
DOKTÓR NG INYÓNG  
PAMILYA.**

Ang karamihan ng taong pumipigil sa paninigarilyó sa unang pagkakataon ay tumatangkang isagawâ itong nag-íisá (alám din ito bilang “cold turkey”). At habang máaaring magtagumpay ang ilán sa mga taong ito, mayroóng maraming ibáang opsiyóng makukuha. Kung hindi matagumpay ang isáng estratehiya, huwág kayóng sumukò. Subukan ang ibáang paraán, o kombinasyón man ng maraming paraán.

Heto ang ilán sa mga opsiyón:

### **SARILING-TULONG**

Matutulungan kayóng bumuò ng sariling plano sa pagpigil ng mga polyeto, librito, at programa online.

### **PAGPAPAYO**

Máaari kayóng matulungan ng mga sinanay na propesyónal sa kalúsúgan upang mapabuti ninyo ang inyóng mga kakayaháng kailangan ninyo sa pagpigil. Ito ay máaaring magawang harap-harapan nang personal, sa isang grupo, sa telepono o online sa mga sityo gaya ng [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca).

### **PAGGAMÓT NA PAGPAPALIT NG NIKOTINA, o NICOTINE REPLACEMENT THERAPY (NRT)**

Kilalá bilang mabisang paggamót na may kaunting masamáng epekto, ang NRT ay máaaring makatulong sa pamamahalà ng mga síntomas ng paglubay at pagnanasa. Ang NRT ay maaring makuha sa anyong tapal, gam o panglanghap. Kung kayo ay may sakit sa puso, nagdadalang-tao o umiinom ng gamót para sa sakit ng isip, tiyakín na kinonsulta ninyo ang inyóng tagabigáy ng pangangalagang pangkalúsúgan bago gumamit ng NRT.

### **INIRESETANG GAMÓT**

Maari kayóng payuhan ng mga propesyónal sa panggagamót tungkol sa ibáang paggamót na nakákabawas sa mga paghahangád ng nikotina at ng mga síntomas ng paglubay sa pamamagitan ng pagpapasigla ng mga kímikó sa inyóng utak na karaniwang binibigáy-sigla ng nikotina.

SA KASALUKUYAN, ANG MGA PRODUKTONG NRT AY LIBRÉ SA TÍNGGÍANG BUWÍS.



# Humintô!



## PAGPIGIL MGA PAYO AT KASANGKAPAN

### MAGTATAGUMPAY KAYO KAPAG KAYO'Y PUMIGIL.

Labis na nakakasugapa ang nikotina. Kayâ kapag pipigilin ninyó ang paninigarilyó, makakaramdam kayó ng iláng sintomas ng paglubay: sumpunging asal, paghihirap matulog, hindi pagdumí, mas madalás na pag-ubó, at mga pagnanasa ng bibíg. Ang karamihan ng mga sintomas ay tumatagál ng 7 hanggáng 10 araw at máaaring pamahalaan. Ang pag-alám ng kung anó ang maaasahan ay makatútulong sa inyóng paghandâ para sa matagumpáy na pagpigil.

### UPANG MAKATANGGÁP NG TULONG AT PLANO SA PAGTIGIL, MANGYARING MAGTANÓNG SA DOKTÓR NG INYÓNG PAMILYA.

**UNAWAIN KUNG BAKIT KAYO NANINIGARILYÓ:** Kilalanin ang mga dahilán kung bakit kayo naninigarilyó. Sa gayón, kayo'y magiging handâ kapag papasiyahin ninyóng pipigil kayo. Ilistá ang mga dahilán kung bakit kayo naninigarilyó at kung bakit kayo pipigil. Isaisip ang mga bagay tulad ng: sariling-imahen, kalúsúgan, paano kayo kumakaya, pera, at buhay panlipunan, o pakikisalamuha... Isaisip kung bakit mahalaga ang mga ito.

Máaari ninyóng matantô na mayroón kayóng maraming dahilán kung bakit kayo naninigarilyó... subali't nakalálamáng kaysa mga lahat nitó ang mga dahilán kung bakit dapat ninyóng hintuin ang paninigarilyó.

**PIGILIN ANG IBA NINYÓNG KAUGALIÁN:** Kapag matiyák ninyo kung bakit kayo naninigarilyó, matutuntón ninyo ang mga situyasyóng nagpapasimula nito. Pagkatapos, máaari ninyóng ibahín ang mga situyasyóng ito. Halimbawà, kung sanáy kayóng magkapé habang kayo'y naninigarilyó, uminóm ng tsa sa halip ng kapé.

**MANGAKONG PIPIGIL KAYO:** Una, kailangan ninyóng maniwala na **kaya ninyo ito.** Pagkatapos, sabihin ninyó sa inyóng mga kaibigan at pamilya na ang pagpigil ay mahalaga sa inyó at kailangan ninyo ang kanilang taguyod at tulong.

**MAGSAGAWÂ KAYO NG PAGSUBOK:** Bago kayo makakapigil, kailangan ninyóng mag-umpisang kumilos gaya ng isáng taong hindi naninigarilyó. Gumawâ ng maliliit na hakbáng upang makahandâ para sa inyong malaking hakbáng – ipagpaliban ang una ninyóng sigarilyo para sa araw o bawasan ninyó ang inyóng paninigarilyó.

**ITAKDÂ ANG PETA SA NG INYÓNG PAGPIGIL:** Isipin ninyó ng kaunti kung saan mangyayari and inyóng pagpigil at kung anó ang inyóng gagawin. Pumili ng petsang karaniwan humigít-kumulang at markahán ninyo ang inyóng kalendaryo. Mas malamáng na pipigil kayo kung ito'y sinulat ninyó.

**MAGHANDÂ PARA SA ARAW NG INYÓNG PAGPIGIL AT PARA SA PANAHÓNG LAMPÁS NITO:** Unawain at labanan ang tentasyon at ang mga masidhíng paghahangád. Iwasan ang mga situyasyóng humihimok sa inyóng manigarilyo. Palipasin ang araw sa malugód na paraán. At abangán ang iláng pagbabago. Sa unang panahón, máaari kayóng dumanas ng pagkabalisa. Máaari din kayóng mahirapang matulog habang umaakmà ang inyóng katawán sa paglubay ng nikotina.

**MANATILING LIBRE SA USOK MAGPAKAILANMÁN:** Ang pagpigil ay isá talagang tagumpáy. Isá o dalawang maliit na pagkakamali ay hindi malaking bagay. Sikapin lang ninyóng labanan ang anumáng salungát ninyóng pag-iisip sa pamamagitan ng mga nakatútulong na pag-iisip.



# Humintô!



## PAGTIGIL: ANG PINAKAMABILÍS NA PARAÁN PATUNGO SA MAS MABUTING KALÚSÚGAN

**MARAMING DAHILÁN  
KUNG BAKIT DAPAT  
HUMINTÔ SA  
PANINIGARILYÓ.**

**ANÓ ANG MGA  
DAHILÁN NINYO?**

### **SA LOÓB NG 20 MINUTO:**

Bababâ ang presyón ng inyóng dugô at muling magiging normal ang inyóng pulsò. Pipirmé ang temperatura ng inyóng mga kamáy at paá.

### **PAGKATAPOS NG 8 ORAS:**

Bababâ ang nibél ng monóxido de karbono, o carbon monoxide, sa inyóng dugô.

### **PAGKATAPOS NG 24 ORAS:**

Bababâ ang posibilidad na kayo'y magkakaroon ng atake sa pusò.

### **PAGKATAPOS NG 48 ORAS:**

Mápapabutí ang inyóng mga kakayaháng umamóy at tumikím.

### **PAGKATAPOS NG 72 ORAS:**

Tataas ang kapasidád ng inyóng mga bagà at máaaring maging mas madalí ang inyóng paghingá.

### **2 LINGGO HANGGÁNG 3 BUWÁN:**

Magiging mas mahusay ang inyóng sirkulasyón. Dadalí ang inyóng paglakad. Máaaring tumaás ng hanggang 20% ang pagtakbó ng inyóng mga bagà.

### **1 HANGGÁNG 9 BUWÁN:**

Máaaring mabawasan ang inyóng pag-ubó, ang pagbará ng inyóng mga seno (sinus), ang inyóng pagod, at ang pangangapós ng inyóng hiningá. Ang mga cilia – mga mikroskópikong buhók sa inyóng mga bagà – ay máaaring tumubong mulí. Máaaring makatulong ito sa paglinis ng inyóng mga bagà at babawasan nito ang posibilidad na kayo'y magkakaroon ng impeksiyón.

### **1 TAÓN:**

**MALIGAYANG BATI!** Binawasan ninyo ng kalahati ang panganib na kayo'y magkakaroon ng sakit sa pusò.

### **HINDÍ LAMANG ANG INYONG BUHAY ANG NILILIGTAS NG INYONG PAGPIGIL**

Gaano ang ginagastos ninyo bawa't araw, linggo, buwán, taón? Ipagdiwang ninyo ang inyóng nábabuting kalúsúgan sa pamamagitan ng inyóng natítipíd.



Subukan ang Smokers' Helpline *Smoking Calculator* sa [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca) upang malaman ang ibang paraán makatítipíd kayo.



Ontario

# Humintô!



## KATOTOHANAN: KAYA NINYÓNG TUMIGIL.

**KATOTOHANAN:** Ang usok na galing sa tabako ay may nikotina at higit sa 4,000 na kímikó. Ang 50 man lamang ng mga kímikong itó ay lubháng nakakalason at nagdudulot ng kanser.

**KATOTOHANAN:** Ang mga sigarilyong “Mild” o “Light” ay nakamámatay gaya ng mga sigarilyong regulár. Ang nahihithít pa ninyóng nakamámatay na lason ay kasinghigit ng mga lasong taglay ng mga regulár na sigarilyo; hinihithit ninyo lamang ang mga ito sa pamamagitan ng ibáng klaseng piltro.

**KATOTOHANAN:** Pinapabilís ng paninigarilyó ang pagtibók ng inyóng puso at ang inyóng paghingá, at pinapataás nito ang presyón ng inyóng dugô.

**KATOTOHANAN:** Ang sekunda-manong usok ay nakakapinsalà sa inyóng mga kaibigan, pamilya at sa mga ibáng taong nasa paligid ninyo. Sa katotohanan, ang sekunda-manong usok ay ang ikatlong pangunahing nahahadlangang sanhi ng kamatayan sa Norte Amerika.

**KATOTOHANAN:** Hindí tataas ang timbang ng 1 sa 5 taong titigil sa paninigarilyó. At para sa mga taong tataas ang timbáng, ang karaniwang dagdág ay 5-7 libra. Tandaán na máaaring mahadlangán ang pagtaás ng timbáng.

**KATOTOHANAN:** Naipakitang ligtás ang mga Paggamót na Pagpapalit ng Nikotina (Nicotine Replacement Therapy (NRT)) para sa karamihang may sakít sa pusò. Konsultahín muna ang inyóng doktór bago gumamit ng NRT.



Ontario