

戒!



决定戒烟? 就近可以找到帮助。

有关戒烟的帮助和计划，
请咨询您的家庭医生。

大部分首次戒烟的人往往采用独立进行的方式（也称作“冷火鸡”，即突然完全停止吸烟）。虽然这对一些人来说有效，但还有许多其他选择。如果一个策略不起作用，请不要放弃。试试另一个，或者甚至几个策略组合使用。

下面提供一些选择：

自我帮助

小册子、手册和在线计划可以帮助您制定自己的戒烟计划。

咨询

经过培训的健康专家可以和您一起培养您需要戒除的能力。这可以采用一对一、小组、电话、或在 www.smokershelpline.ca 类似站点上在线进行的方式。

尼古丁替代疗法 (NRT)

NRT 被视为一种几乎没有副作用的有效疗法，它可以帮助控制断瘾症状和渴望。NRT 提供贴片、口香糖或喷剂方式。如果您有心脏病、怀孕或正在接受精神治疗，则使用 NRT 之前一定要咨询您的医疗保健提供商。

处方疗法

医疗专业人员可以向您建议其他疗法，这类疗法通过激活大脑中通常由尼古丁刺激的化学物质，从而削弱对尼古丁的渴望和断瘾症状。

NRT 产品目前免除零售税。

