

戒!



決定戒煙？ 就近可以找到幫助。

有關戒煙的幫助和計劃，
請詢問您的家庭醫生。

大部分首次戒煙的人往往採用獨立進行的方式（也稱作「冷火雞」，即突然完全停止吸煙）。雖然這對一些人來說有效，但還有許多其他選擇。如果一個策略不起作用，請不要放棄。試試另一個，或者甚至幾個策略組合使用。

下面提供一些選擇：

自我幫助

小冊子、手冊和在線計劃可以幫助您制定自己的戒煙計劃。

諮詢

經過培訓的健康專家可以和您一起培養您需要戒除的能力。這可以採用一對一、小組、電話、或在 www.smokershelpline.ca 類似站點上在線進行的方式。

尼古丁替代療法 (NRT)

NRT 被視為一種幾乎沒有副作用的有效療法，它可以幫助控制斷癮症狀和渴望。NRT 提供貼片、口香糖或噴劑方式。如果您有心臟病、懷孕或正在接受精神治療，則使用 NRT 之前一定要諮詢您的醫療保健提供商。

處方療法

醫療專業人員可以向您建議其他療法，這類療法通過啟動大腦中通常由尼古丁刺激的化學物質，從而削弱對尼古丁的渴望和斷癮症狀。

NRT 產品目前免除零售稅。

