

Qhov tsum tsis txhob haus luam yeeb yog ib qho nyuab heev thiab yuav toob kas kom sib zog ua hauj lwm tiag, tab sis –

Koj xam maj tsum tsis txhob haus luam yeeb tau: Kev Pab thiab Kev Qhia

Ib Qho Kev Pab Kom Tsum Tau Tsis Txhob Haus Luam Yeeb Rau:

Puas Xav Tsum?

- Nicotine yog ib qho muaj zog heev ua muaj yees loj.
- Qhov tsum yij nyuab, tab sis tsis txhob tsum.
- Ntau tus neeg sim 2 mus rau 3 zaug ua ntej lawv thiaj li tsum tau kiag.
- Txhua zaus koj sim tsum, nws ze zuj zus rau qhov koj yuav tsum tau.

Cov Zoo Ntawm Qhov Yuav Tau Tsum:

- Koj yuav nyob ntev dua thiab tsis muaj mob.
- Cov neeg koj nyob nrog, zoo ntau rau koj cov me nyuam, lawv yuav tsis muaj mob.
- Koj yuav muaj zog dua thiab ua pa yooj yim dua.
- Koj yuav txo qhov koj muaj plawv nres, ntshav nce taub haus, los yog yam kab mob nqajj ncau tsis paub tsum (cancer).

Tej Yam Yuav Pab Kom Koj Tsum:

- Muab TAS NRHO cov luam yeeb thiab tais rau luab yeeb nyob hauv koj lub tsev, luv fais, los yog chaw ua hauj lwm pov tseg.
- Nug ib tug neeg hauv koj tsev neeg, ib tug muj, thiab neeg ua hauj lwm nrog koj kom lawv pab koj.
- Nyob rau tej qho chaw tsis muaj neeg haus luam yeeb.
- Ua pas kom loj thaum koj xav haus luam yeeb.
- Ua ub no kom koj tsis txhob khoom li.
- Ub dab tsi zoo txhawb koj tus kheej tsis so.

Tsum es Tseg Cov Nyiaj Rau Koj Tus Kheej:

- Yog siv \$3.00 tauj ib pob, yog koj haus 1 pob luam yeeb tauj ib hnub, koj yuav tseg tau li \$1100 tau ib xyoos thiab \$11,000 tauj 10 xyoos.
- Puas muaj lwm yam dab tsi es koj siv qhov nyiaj no tau rau?

<p style="text-align: center;">Tsib Tug Kab Ces Pab Kom Tsum Tau</p>	<p style="text-align: center;">Koj Lub Hom Phiaj Tsum Kom Tau</p>
<p>1. Npaj Tos (Get Ready)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Teem ib lub vas thib tsum ces ua kom raws li ntawd – tsis txhob haus ib tug luam yeeb li! ➤ Xav txog tej kev sim tsum yav tas. Qhov twg ua hauj lwm thiab qhov twg tsis ua? 	<p>1. Koj Lub Vas Thib Tsum (Your Quit Date):</p> <p>_____</p>
<p>2. Nrhiav Kev Pab thiab Txhawb (Get Support and Encouragement).</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Qhia koj tsev neeg, muj, thiab cov neeg nrog koj ua hauj lwm tias koj yuav tsum. ➤ Nrog koj tus kws kho mob los yog lwm tus neeg ua hauj lwm pab txog kev mob nkeeg sib tham. ➤ Nrog ib pawg neeg, ib tug neeg, los yog sib tham haus xov tooj pab. 	<p>2. Leej twg yuav pab koj?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>3. Kawm kev ua ub no tshiab thiab xyaum coj kom txawv (Learn new skills and behaviors).</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Thaum thawj zaug koj sim tsum, pauv qhov koj niaj hnuv ua. ➤ Txo tej yam ua kev nyuab siab. ➤ Ua ub no kom pab txo qhov koj nqhis xav haus luam yeeb. ➤ Npaj ib yam dab tsi zoo ua txhua hnuv. ➤ Haus dej kom ntau thiab lwm yam qua tej. 	<p>3. Kev ua ub no thiab kev coj uas koj yuav siv tau:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>4. Mus nqa tshuaj thiab siv kom thwj (Get medication and use it correctly).</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nrog koj tus kws kho mob sib tham txog tshuaj uas yuav ua hauj lwm zoo pab rau koj. <ul style="list-style-type: none"> ○ Bupropion SR – yuav tsum tau ntawv muab tshuaj (prescription) thiaj mus nqa tau. ○ Nicotine gum – muaj nyob tom-taj-laj cia li mus yuav xwb tsis toob kas ntawv nqa tshuaj. ○ Nicotine inhaler – yuav tsum tau ntawv muab tshuaj (prescription) thiaj mus nqa tau. ○ Nicotine nasal spray – yuav tsum tau ntawv muab tshuaj (prescription) thiaj mus nqa tau. ○ Nicotine patch – muaj nyob tom-taj-laj cia li mus yuav xwb tsis toob kas ntawv nqa tshuaj. 	<p>4. Koj lub hom phiaj noj tshuaj pab:</p> <p>Cov tshuaj: _____</p> <p>Yuav noj li cas: _____</p> <p>_____</p>
<p>5. Npaj rau qho tsum koj uv tsis tau los yog muaj qhov nyuab tswm (Be prepared for relapse or difficult situations).</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tsis txhob haus cawv. ➤ Ua zoo saib xyuas thaum nyob ncig cov neeg haus luam yeeg. ➤ Ua kom koj lus siab xav txog lwm yam taj haj qhov xav txog luam yeeb. ➤ Noj zaub mov kom zoo thiab ua ub no tsis so. 	<p>5. Koj yuav npaj li cas?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Qhov yuav tsum tsis txhob haus luam yeeb yij nyuab heev. Npaj tauj xub tej ub no nyuab kawj tshwm, rau thaum thawj ob peb lub vas thiv.

Kev Npaj Pab-Tom Qab Muaj Li Cas (Follow-up Plan): _____

Lwm Yam Ub No (Other Information): _____

Tus Neeg los yog Qhov Chaw ua Ntaub Ntawv Xa (Referral): _____

Clinician (Tus Neeg Kuj Pab)

Date (Vas Thib)