

## ✓ Danh mục Cai Thuốc

Quyết định cai thuốc là sự thay đổi khôn ngoan nhất mà bạn chọn vì lợi ích cho sức khỏe và cho con tim mình. Đó cũng có thể là điều khó khăn nhất, nhưng bao nhiêu triệu người đã bỏ được thuốc, và bạn có thể là người kế tiếp.

### Đánh dấu ngay vào điều mà bạn thực hiện

- Xác định trước một tháng ngày mình sẽ cai thuốc.
- Khi hút thuốc, hãy để ý xem tại sao mình hút, bao lâu thì hút một lần, và tại sao mình lại hút (kể cả thuốc lá điện tử).
- Hãy trò chuyện với những người bạn đã bỏ thuốc. Hỏi họ xem họ đã làm thế nào để bỏ được thuốc. Nhiều người đã nhiều lần cai thuốc, nhưng lần cai sau có thể sẽ là lần chót. Trước đây là người từng nghiện thuốc thì bây giờ bạn hãy tận hưởng hạnh phúc đi.
- Hãy lên kế hoạch cho số tiền tiết kiệm được một khi mình là người không hút thuốc.
- Khi lên cơn ghiền, hãy nhai đỡ một món ăn nhẹ, ít năng lượng – hạt hướng dương lạt còn nguyên vỏ, kẹo bạc hà không đường, que cà-rốt, kẹo cao-su, hoặc bắp nổ thường. Hãy thử sẵn tẩm hoặc quế chi để nhai.
- Vào ngày quyết định cai thuốc, hãy vứt bỏ gạt tàn, thuốc lá và các loại thuốc lá điện tử. Hút sạch bụi xe, giặt hết quần áo, thông gió toàn căn nhà, và hãy thưởng thức làn hương tươi mát.
- Gọi Nebraska Tobacco QuitLine, số **1-800-QUIT-Now (784-8669)** hoặc viếng trang web [QuitNow.ne.gov](http://QuitNow.ne.gov) để được giúp cai thuốc miễn phí.

## Sau khi cai thuốc...

- ▷ Hãy bắt đầu một thú vui tiêu khiển, khiến tay luôn bận rộn làm vườn, đan len, cưa gỗ tạo hình, may chăn nệm hoặc chơi trò chơi điện tử.
- ▷ Hãy đi đánh răng khi lên cơn ghiền.
- ▷ Hãy bỏ nhiều thời gian hơn ở những nơi cấm hút thuốc (thư viện, nhà thờ, rạp hát).
- ▷ Hãy uống nhiều nước, nước ép trái cây hoặc rau. Hãy ra ngoài đi dạo thay vì chằm thuốc. Chạy xe đạp, đi bơi, chơi bóng, khiêu vũ.
- ▷ Nhâm nhi các món ăn vặt ít năng lượng. Hãy thử nhai một que tẩm hay một thanh quế chi.
- ▷ Hãy ra ngoài trời nhiều lần trong ngày và hít thở sâu. Hít không khí trong lành vào đầy lồng ngực rồi từ từ thở ra. Hãy thư giãn.
- ▷ Hãy để ý thử xem thức ăn ngon miệng hơn biết mấy. Cứ tận hưởng hương vị, nhưng xin đừng ăn quá độ.
- ▷ Mỗi ngày, hãy dành thì giờ cho trò tiêu khiển mới.
- ▷ Hãy tự thưởng quà cho mình.

**Sở Xã Hội Bang Nebraska,**  
Môi trường Nebraska Không Thuốc Lá  
301 Centennial Mall South  
Lincoln, Nebraska 68509  
**(402) 471-2101 TTY**

Printed with permission from  
Washington State Department of Health.

