

Nguồn Hỗ Trợ

Nguồn Hỗ Trợ Về Khỏe Mạnh Toàn Diện

Truy cập hơn 20 nguồn hỗ trợ khác nhau trên trang mạng của chúng tôi: www.iehp.org

Quý vị cũng có thể gọi tới Ban Dịch Vụ Hội Viên IEHP theo số **800-440-IEHP (4347)** Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối và Thứ Bảy đến Chủ Nhật, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Người dùng TTY nên gọi **800-718-4347**.

Hội Thảo Về Bệnh Hen Suyễn Trong Gia Đình

Tại hội thảo về bệnh hen suyễn của chúng tôi, quý vị sẽ:

- Tìm hiểu cách giải thích bệnh hen suyễn
- Tuân Theo Kế Hoạch Hành Động Chống Hen Suyễn
- Tìm hiểu cách dùng thuốc điều trị hen suyễn đúng cách



Hội thảo này dành cho:

- Người được chẩn đoán mắc bệnh hen suyễn
- Người chăm sóc người được chẩn đoán mắc bệnh hen suyễn

Cách đăng ký:

Hãy gọi tới Ban Dịch vụ Hội viên IEHP theo số **800-440-IEHP (4347)**, Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối và Thứ Bảy đến Chủ Nhật, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Người dùng TTY nên gọi **800-718-4347**.



Hãy Giữ Kết Nối. Dõi theo chúng tôi!



Quý vị đã sẵn sàng bỏ thuốc lá chưa? IEHP có thể trợ giúp!

Hãy truy cập www.iehp.org. Nhập “Quit” vào thanh tìm kiếm. Thao tác này sẽ đưa quý vị đến các tài nguyên, chẳng hạn như:

- Kế hoạch bỏ thuốc lá
- Trợ giúp trực tuyến để bỏ thuốc lá
- Nhóm hỗ trợ
- Các ứng dụng

Nếu quý vị không có quyền truy cập internet, hãy gọi cho chúng tôi để biết danh sách các nguồn hỗ trợ. Hãy gọi tới Ban Dịch Vụ Hội Viên IEHP theo số **800-440-IEHP (4347)** Thứ Hai-Thứ Sáu, 7 giờ sáng-7 giờ tối và Thứ Bảy-Chủ Nhật, 8 giờ sáng-5 giờ chiều. Người dùng TTY nên gọi **800-718-4347**.

Hãy bắt đầu kế hoạch bỏ thuốc lá của quý vị ngay hôm nay!

Điền vào kế hoạch ở trang sau để bắt đầu một cuộc sống lành mạnh hơn – cho quý vị và gia đình của quý vị.



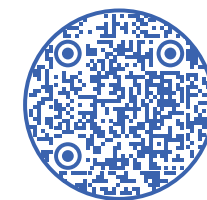
Nhân đôi cơ hội bỏ thuốc vĩnh viễn của quý vị!

Hãy gọi đến **Đường dây trợ giúp dành cho người hút thuốc ở California** để nhận các dịch vụ cai thuốc lá MIỄN PHÍ. Quý vị có thể làm việc trực tiếp với nhân viên tư vấn để thiết lập một kế hoạch phù hợp với mình. Ngoài ra còn có các dịch vụ đặc biệt dành cho phụ nữ mang thai, thanh thiếu niên, người nhai thuốc lá và người sử dụng thuốc lá điện tử (vapers).

Hãy gọi đến đường dây trợ giúp ngay hôm nay theo số **800-NO-BUTTS** hoặc truy cập trang mạng Kick it California tại kickitca.org.

KICK IT

California



Các huấn luyện viên việc bỏ thuốc có sẵn từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7 giờ sáng - 9 giờ tối và Thứ Bảy, 9 giờ sáng - 5 giờ chiều.

- Tiếng Anh: 800-300-8086
- Tiếng Tây Ban Nha: 800-600-8191
- Tiếng Trung: 800-838-8917
- Tiếng Việt: 800-778-8440

Tải xuống ứng dụng
MIỄN PHÍ
ngay hôm nay!



Bỏ Thuốc Lá

HƯỚNG DẪN TỰ CHĂM SÓC



Có nhiều cách để bỏ thuốc lá nhai, hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử (vaping). Các lời khuyên được cung cấp trong hướng dẫn này. Thuốc lá có nhiều dạng với xu hướng thuốc lá điện tử mới nhất vượt xa mức sử dụng thuốc lá tiêu chuẩn. Điều này có nghĩa là thuốc lá điện tử hiện phổ biến hơn thuốc lá giấy và thuốc lá nhai. Một số người dùng đột ngột, hoàn toàn (“cold turkey”). Những người khác bỏ thuốc bằng cách sử dụng thuốc hoặc các dịch vụ và nguồn lực hỗ trợ.

Trước đây, quý vị có thể đã cố gắng bỏ thuốc trong một thời gian ngắn. Sau đó có thể quý vị bắt đầu sử dụng lại vì quá khó đối phó với cảm giác thèm ăn, đau đầu hoặc các triệu chứng khác. Đừng bỏ cuộc!

Dưới Đây Là Một Số Phương Pháp Đã Được Chứng Minh Để Bỏ Thuốc Lá:

- 1** Liệu pháp hành vi xác định và giúp thay đổi những thói quen dẫn đến sử dụng thuốc lá. Quý vị có thể:
 - Làm việc với chuyên gia tư vấn hoặc nhóm hỗ trợ để giúp quý vị cai thuốc
 - Tìm tác nhân kích hoạt (tình huống khiến quý vị muốn hút thuốc)
 - Lên kế hoạch bỏ thuốc
- 2** Liệu pháp thay thế nicotine (Nicotine Replacement Therapy, hoặc NRT) cung cấp nicotin mà không chứa các hóa chất độc hại có trong thuốc lá. Một trong những cách này có thể giúp quý vị giảm ham muốn hút thuốc và giúp quý vị xử lý việc cai thuốc:
 - Viên ngậm
 - Thuốc hít
 - Kẹo cao su hoặc miếng dán
 - Thuốc xịt mũi



- 3** Thuốc có thể được kê toa trong một số trường hợp. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị.
- 4** Sự kết hợp của các phương pháp. Quý vị có nhiều khả năng bỏ thuốc nếu quý vị:
 - Sử dụng cùng lúc hai phương pháp như liệu pháp hành vi và miếng dán NRT
 - Hãy trao đổi với bác sĩ để tìm ra phương pháp phù hợp với quý vị

Tại sao quý vị nên bỏ thuốc?

Quý vị có thể bắt đầu con đường dẫn đến một cuộc sống khỏe mạnh hơn. Phần thường là vô giá – quý vị đang hành động để cải thiện sức khỏe của mình và bảo vệ những người thân yêu. Sau khi quý vị ngừng sử dụng thuốc lá...

- Huyết áp và nhịp tim của quý vị bắt đầu giảm về mức bình thường – chỉ sau 20 phút.
- Nguy cơ đau tim của quý vị giảm xuống chỉ sau một ngày.
- Quý vị có thể thở dễ dàng hơn sau khoảng hai tuần.
- Nguy cơ mắc bệnh tim của quý vị giảm đi một nửa trong vòng một năm.
- Nguy cơ bị đột quỵ, ung thư hoặc các bệnh "hút thuốc" khác giảm đi khi quý vị không hút thuốc lâu hơn.
- Quý vị giúp bảo vệ những người thân yêu của mình và những người khác đã tiếp xúc với khói thuốc của quý vị – được gọi là **hút thuốc thụ động**.

Lời Khuyên Đối Phó Và Chăm Sóc Phòng Ngừa

Theo thời gian, quý vị hình thành những thói quen liên quan đến việc sử dụng thuốc lá (như hút thuốc sau bữa ăn). Chúng được gọi là tác nhân. Dưới đây là các lời khuyên giúp quý vị vượt qua các tác nhân dẫn đến việc sử dụng thuốc lá:

- Tránh xa những nơi mà người khác nhai thuốc lá hoặc hút thuốc.
- Nhai kẹo cao su không đường hoặc ăn kẹo cứng, cần tây, cà rốt và các thực phẩm lành mạnh khác – sau bữa ăn hoặc sau bữa ăn khác.
- Hít sâu bằng mũi và thở ra từ từ bằng miệng. Làm điều này 10 lần.
- Thay vào đó, hãy đi tắm hoặc đi dạo – thay vì nhai thuốc lá hoặc hút thuốc vào buổi sáng hoặc sau bữa trưa.
- Uống nhiều nước và tránh uống rượu hoặc đồ uống có chứa caffeine.



PHÒNG NGỪA UNG THƯ PHỔI

Sử dụng các sản phẩm thuốc lá có thể dẫn đến ung thư phổi theo thời gian. Điều quan trọng là phải tầm soát ung thư phổi nếu quý vị đang hoặc đã từng hút thuốc trong ít nhất 15 năm.

Hãy hỏi bác sĩ xem quý vị có đủ điều kiện để khám sàng lọc hay không, xét nghiệm này có thể cho thấy các dấu hiệu sớm của bệnh ung thư phổi trước khi quý vị có triệu chứng.

Sự Thật Về Hút Thuốc Thụ Động

Những người sống cùng (hoặc làm việc) với quý vị có thể gặp nguy hiểm khi tiếp xúc với khói thuốc của quý vị, được gọi là hút thuốc thụ động. Ngay cả một lượng rất nhỏ cũng có thể gây hại cho sức khỏe của họ.

Khói thuốc thụ động có hơn 4.000 hóa chất. Hơn 60 loại hóa chất này có thể gây ra hoặc làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư, ngay cả ở những người không hút thuốc!

Ở gần khói thuốc thụ động, ngay cả trong thời gian ngắn, có thể gây ra:

- Kích ứng mắt, mũi và họng
- Ho và thở khò khè
- Bệnh tim
- Nhiều vấn đề hơn cho người mắc bệnh hen suyễn, viêm phế quản hoặc dị ứng
- Nhức đầu
- Chóng mặt
- Buồn nôn
- Khàn tiếng

Phụ nữ mang thai tiếp xúc với khói thuốc thụ động có nhiều nguy cơ sinh con nhẹ cân hơn.

Hút Thuốc Thụ Động Và Trẻ Em

Trẻ em sống chung với người hút thuốc có nguy cơ nhiễm trùng phổi cao hơn. Ngoài ra, những em bé sống chung với người hút thuốc có nhiều nguy cơ mắc Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh (Sudden Infant Death Syndrome, hoặc SIDS), nguyên nhân chính gây tử vong ở trẻ từ 1 tuổi trở xuống.

Các vấn đề khác đối với trẻ nhỏ tiếp xúc với hút thuốc thụ động bao gồm:

- Ho và thở khò khè
- Viêm họng
- Nhiễm trùng tai giữa nhiều hơn
- Tăng số ca hen suyễn mới
- Bệnh hen suyễn trở nên trầm trọng hơn ở những trẻ mắc bệnh này

Quý vị có thể làm gì để bảo vệ gia đình mình?

Tất nhiên, điều tốt nhất quý vị có thể làm cho bản thân và gia đình là bỏ thuốc lá. Cho đến khi quý vị làm được điều đó, hãy đảm bảo quý vị:

- Chỉ hút thuốc bên ngoài – cách xa các thành viên khác trong gia đình và vật nuôi.
- Từ chối hút thuốc trong nhà – ngay cả khi các thành viên khác trong gia đình đi vắng. Không có mức độ an toàn của khói thuốc thụ động.



Tự Chăm Sóc Bản Thân Của Quý Vị Kế Hoạch Bỏ Thuốc

Lập Kế Hoạch giúp tăng cơ hội bỏ thuốc vĩnh viễn. Dọn sạch nhà, ô tô và khu vực làm việc của quý vị khỏi những đồ vật dùng để hút thuốc như bật lửa, diêm, gạt tàn, thuốc lá và xì gà.

Lập danh sách các lý do tại sao quý vị sẵn sàng bỏ thuốc vĩnh viễn và nhắc nhở bản thân về những lý do đó khi quý vị muốn hút thuốc:



Ví dụ:

- 1 Tôi muốn sức khỏe cho bản thân và gia đình.
- 2 Tôi muốn tiết kiệm tiền để tôi/gia đình tôi có thể mua những thứ chúng tôi muốn.
- 3 Tôi mệt mỏi với việc lên kế hoạch cho điều thuốc tiếp theo của mình.
- 4 Tôi muốn thở tốt hơn.
- 5 Tôi chán ngấy việc quần áo, tóc tai, xe cộ và nhà cửa đầy mùi khói thuốc.
- 6 Tôi muốn tránh các vấn đề sức khỏe trong tương lai.
- 7 Tôi muốn ngừng ho.

Lý do của tôi là:

1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>
7	<input type="text"/>

Tôi sẽ làm gì:

- Nói chuyện với bác sĩ của tôi về cách tốt nhất để tôi bỏ thuốc lá.
- Hãy nhờ ai đó hỗ trợ tôi khi tôi từ bỏ.
- Hãy gọi tới Ban Dịch Vụ Hội Viên IEHP theo số 800-440-IEHP (4347) Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối và Thứ Bảy đến Chủ Nhật, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Người dùng TTY nên gọi 800-718-4347.
- Hãy truy cập kickitca.org để xem hướng dẫn bỏ thuốc từng bước và các công cụ khác giúp tôi bỏ thuốc.