

বেশী দেৱী হওয়া পৰ্যন্ত অপেক্ষা কৰবেন না এখনই ছেড়ে দিন।

তামাকের ব্যবহার ছেড়ে দেওয়ার উদ্দেশ্যে গোপনে উপদেশ ও সাহায্যের টীকার জন্য এন্
এইচ এস এশিয়ান টোব্যাকো হেল্পলাইনে টেলিফোন করুন।

আপনার ধূমপান/তামাকসেবন ছেড়ে দেওয়ায় সহায়তাদানকারী স্থানীয় সংস্থাগুলোর বিস্তারিত
বিবরণ পাবার জন্য এখনই হেল্পলাইন-এ টেলিফোন করুন।

কিভাবে তামাকসেবন ছেড়ে দেওয়া যায় সে সম্পর্কে প্রচুর সাহায্যকারী পরামর্শ সম্বলিত
একটা বিনামূল্যের পুস্তিকাও আপনিচাইতে পারেন।

প্রতি মঙ্গলবার দুপুর 1টা থেকে রাত 9টা পর্যন্ত সব লাইনগুলি খোলা থাকে

বাংলা

01273 234825

ব্যাকারেলের জন্য সহায়তা পেতে চাইলে <https://sussexinterpreting.org.uk/bengali/>
ওয়েবসাইটটিতে দেয়া সবজি রাঙের লিং-টিতে গিয়ে কিংবা 01273 234825 নম্বরে ফোন করে সিস্ এর সঙ্গে
যোগাযোগ করবেন।

www.brighton-hove.gov.uk/stop-smoking
www.nhs.uk/smokefree

এই প্রচারের কাজে সাহায্য করার জন্য আমরা নিচের প্রতিষ্ঠানগুলিকে ধন্যবাদ জানাতে চাই :



Deciding to give up tobacco use –
for yourself, your family and your friends.
Bengali

NHS

কি ভাবে তামাক খাওয়া ছেড়ে দিতে পারেন

আপনার নিজের, আপনার পরিবার
এবং আপনার বন্ধুবান্ধবের জন্য

বেশী দেরী হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না এখনই ছেড়ে দিন।



ইংল্যান্ড-এ বসবাসকারী দক্ষিণ এশীয় সম্প্রদায়গুলির মধ্যে তামাকের ব্যবহার সম্বন্ধে আমরা অনেক কিছুই শিখেছি। তামাকের ব্যবহার ছেড়ে দেওয়ার ব্যাপারে আপনাকে সাহায্য করার জন্য বিভিন্ন উপায় বের করা হয়েছে। আপনি সিগারেট বা বিড়িই খান অথবা পান বা গুটকার মধ্যে তামাক ভরে চিবান, এর যেটাই করুন না কেন - তামাকের ব্যবহার ছেড়ে দেওয়ার এই সুযোগটা নিন।

তামাক সেবন ছেড়ে দেওয়ায় বেশ সময় ও চেষ্টার দরকার হয়, কিন্তু ধূমপায়ী/তামাকসেবীদের সহায়তাদানকারী স্থানীয় সংস্থাগুলোর এবং দ্য এনএইচএস এশিয়ান টোব্যাকো হেলপলাইন -এর সাহায্যে, এটা করা আপনার জন্য সহজ হবে।

তামাক ছেড়ে দেওয়ার সাথে সাথেই উপকার হয়। বেশী দেরী হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না এখনই ছেড়ে দিন।

“তামাক খাওয়ার ফলে আপনার কোন অসুখ হয়ে থাকুক বা নহি হয়ে থাকুক, যে কোন বয়সেই তামাক খাওয়া ছেড়ে দিলে স্বাস্থ্যের উপকার হবে।”



সাহায্যের টীকা : নববর্ষ, রমজান, দুর্গা পূজা, জন্মদিন, বিবাহবার্ষিকী, বাচ্চার জন্ম অথবা নতুন চাকরী শুরু করার মত একটা গুরুত্বপূর্ণ ঘটনাকে তামাক ছেড়ে দেওয়ার সময় হিসাবে ঠিক করুন।

মনে রাখবেন যে :

- তামাক খাওয়ার ফলে রোগ হয় এবং মৃত্যু হয়।
- যারা পানের মধ্যে তামাকপাতা ভরে খান, তাদের মুখের ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা 5 গুণেরও বেশী।
- যারা দিনে 25টার বেশী সিগারেট খান, তাদের ফুস্ফুসের ক্যান্সারে মৃত্যু হওয়ার সম্ভাবনা 25 গুণ বেশী এবং হার্টের অসুখে মৃত্যু হওয়ার সম্ভাবনা প্রায় দ্বিগুণ।
- যে বাড়ীতে তামাক ব্যবহারের প্রচলন বেশী, সেই বাড়ীতে যে ছেলেমেয়েরা বড় হচ্ছে তাদের নিউমোনিয়া, ব্রনকাইটিস্, হাঁপানী, কানের ইনফেক্শন হওয়ার সম্ভাবনা অপেক্ষাকৃত বেশী থাকে এবং তারা নিজেরাও তামাক ব্যবহারকারী হয়ে দাঁড়ান।



সাহায্যের টীকা : ব্যক্তিগত সাহায্যের জন্য আপনার স্থানীয় ছেড়ে দেওয়ার বিশেষজ্ঞ সার্ভিসগুলির সাথে আপনার যোগাযোগ করা উচিত। ছেড়ে দেওয়ায় সাহায্য করার জন্য আপনার নিকোটিন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপী (NRT) অথবা জাইব্যান ব্যবহার করা উচিত।

“আমার ছেলের জন্মের পর থেকে আমার স্ত্রী আমাকে ফ্ল্যাটের ভেতরে ধূমপান করতে দেন না। কাজেই ধূমপান করতে হলে হয় আমাকে বাইরে আসতে হয় অথবা বারান্দায় যেতে হয়। আবহাওয়া খারাপ থাকলে অথবা ঠান্ডা পড়লে এটা খুব একটা ভাল লাগে না।”



“তারপরে, আমার স্বামীরী আমাকে বলেন যে তামাক খেলে ক্যান্সার হয়। কাজেই আমি এটা বিনের মধ্যে ছুঁড়ে ফেলে দিইআমার পাশের বাড়ীর প্রতিবেশী খুব বেশী রকম তামাকপাতা চিবাতেন এবং তার মুখে ক্যান্সার হয়েছে।”

সাহায্যের টীকা : তামাকপাতা ছাড়া পান, তামাকপাতা সমেত পানের মত অথবা সিগারেট বা বিড়ি খাওয়া অথবা হাঁকা টানার মত অত খারাপ নয়। আপনার পান উপভোগ করুন, তামাকটাকে বাদ দিন!

তামাক খাওয়া ছেড়ে দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়া

সাহায্যের টীকা : আপনি কেন এটা করছেন তা তামাক খাওয়া ছেড়ে দেওয়ার আগে পরিষ্কার ভাবে বুঝে নিন।

আপনার মত লোকেরা আমাদের যে কারণগুলি বলেছেন, তার কয়েকটি নিচে দেওয়া হল :
যে বাক্সগুলির সাথে আপনি একমত, সেগুলিতে টিক্ চিহ্ন দিন এবং আপনি কেন তামাক খাওয়া ছেড়ে দিতে চান সেই সব কারণের একটা তালিকা তৈরী করুন।

“ আপনি পয়সা বাঁচাতে পারবেন - ধূমপান করার আলাদা জায়গা আছে কিনা তা জিজ্ঞাসা না করে স্বচ্ছন্দে চলাফেরা করা যায়।”

“আপনি স্বাস্থ্য ভাল রাখতে পারবেন - তামাক খাওয়া ছেড়ে দেওয়ার এক ঘন্টার মধ্যে রক্তচাপ এবং নাড়ির গতি স্বাভাবিক হয়ে আসে।”

“এটা শুধু আমার স্বাস্থ্য নয়, আমার পরিবারের স্বাস্থ্যের জন্য, এবং ধূমপান খারাপ লাগে বলে আমার স্ত্রী আমাকে আর সবসময় দোষারোপ করেন না।”

“আমি ধূমপান করা বন্ধ করেছি, কারণ আমার হেলেমেয়েরা বড় হচ্ছে এবং এটা ভাল উদাহরণ নয়।”

“কিন্তু আমার দাঁত লাল হয়ে যায় এবং আমার বুকো ব্যাথা শুরু হয়।”

“এতে দাঁতের চকচকে ভাবটা কমে যায় এবং আরও জোরে জোরে দাঁত মাজতে হয়।”

“আপনি আপনার নিজের, পরিবারের এবং বন্ধুবান্ধবদের



পয়সা ও স্বাস্থ্য দু'টেই
বাঁচাতে পারবেন!”