ဆေးလိပ်ဖြတ်မည့်သူတစ်ယောက်ကို ကူညီပေးလိုပါသလား။

လူတစ်ယောက် ဆေးလိပ်အပြီးဖြတ်နိုင်ရန် ကူညီရာတွင် သင်သည် အရေးပါသည့် ကဏ္ဍမှပါဝင်နိုင်ပါသည်

သင်သိထားသင့်သည်များ

- သင်က ကူညီပေးလိုသည့်တိုင်အောင် အဓိကတာဝန်ရှိသူမှာ ဆေးလိပ်ဖြတ်မည့်သူသာ ဖြစ်သည်
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် အချိန်နှင့် အားထုတ်မှုလိုအပ်သော လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတလေ လူတစ်ယောက်သည် သူ/မ ဆေးလိပ်အပြီးမဖြတ်နိုင်ခင်မှာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းမအောင်မြင်မှုနှင့် ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်
- ဆေးလိပ်ပြန်သောက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းအား ရပ်နားလိုက်ခြင်း အရိပ်လက္ခဏာများသည် ပုံမှန်ဖြစ်ရပ်များသာဖြစ်သည်
- ချော်ထွက်သွားခြင်းများနှင့် ဒုံရင်းအနေအထားသို့ ပြန်ရောက်သွားခြင်းများသည် ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်များသာဖြစ်ပြီး နောင်တွင် အောင်မြင်မှုရရှိနိုင်စေရန် ဦးဆောင်လမ်းပြပေးသည်
- အန္တရာယ်များသော ဤအချိန်များအတွင်း သူ/သူမအား မည်ကဲ့သို့ပံ့ပိုးပေးရမည်ကို သင်ချစ်ခင်ရသူတစ်ဦးနှင့် အစီအစဉ်ဆွဲပါ
- သူ/မ မည်သည့်အထောက်အကူလိုအပ်သည်ကို ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူမှ ပြောပြပေးရန်လိုအပ်သည်

အထောက်အကူပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ကြိုးပမ်းမှုအားလုံးကို ချီးကျူးဂုဏ်ပြုပေးပါ
- အားတက်ဖွယ်စကားများနှင့် အခြားမက်လုံးများပေး၍ ကမ်းလှမ်းပါ
- သင်ချစ်ခင်ရသူအား သူ/မ လိုအပ်သည့်အခါ ပံ့ပိုးကူညီရန် သင်အသင့်ရှိနေကြောင်း သတိပေးပါ
- ဒုံရင်းအခြေအနေသို့ ပြန်ရောက်သွားစေကာမူ ဆက်လက်ပံ့ပိုးကူညီပေးပါ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် ခက်ခဲကြောင်းကို သတိရပါ

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို သဘောပေါက်နားလည်နိုင်စေရန်အတွက် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုတစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ လူတစ်ယောက်၏ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက် ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်းက သင့်အတွက်လည်း အကူအညီဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

နောက်ထပ်အချက်အလက်များ သိရှိလိုပါက **njhealth.org/quittobaccohelp** သို့မဟုတ် **michigan.quitlogix.org** သို့ သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ

MOQC MICHIGAN ONCOLOGY QUALITY CONSORTIUM

Blue Cross Blue Shield of Michigan

Nonprofit corporations and independent licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association