



American Heart Association.

Healthy for Good™

KIJAN POU KITE TABAK AK PWODWI NIKOTIN



Life's Essential



EDIKE TÈT OU

Premye etap pou kite tabak/ pwodui ki fèt ak nikotin se konprann risk ak efè li gen sou sante pou ou ak fanmi w.

- ➔ **Maladi Kè:** Nikotin ak tabak ka ogmante tansyon epi ogmante batman kè. Li ka lakòz veso sangen yo retresi, sa ki ogmante risk pou kriz kadyak.
- ➔ **Konjesyon serebral:** Nikotin ak tabak ka andomaje veso sangen yo. Li ka ogmante risk pou fè yon konjesyon serebral pandan li ap koze boul sanoswa blokaj sikilasyon san nan sèvo a.
- ➔ **Dyabèt:** Nikotin ak tabak ka ogmante risk pou devlope dyabèt tip 2. Pou moun ki gen dyabèt, li kapab tou rann li pi difisil pou jere nivo glisemi yo.
- ➔ **Kansè:** Fimen se prensipal kòz kansè nan poumon.
- ➔ **Depresyon ak enkyetid:** Nikotin ak tabak ka lakòz chanjman imè ak ogmantasyon enkyetid lè efè yo disparèt.
- ➔ **Vyeyisman prematire:** Fimen ka lakòz pwoblèm memwa ak demans pita nan lavi epi domaj nan po an anvan lè, tankou rid.



FÈ YON PLAN POU SISPAWN FIMEN

Ou gen plis chans pou kite tabak pou tout bon si ou prepare w. Kòmanse kreye yon plan ki adapte ak fason ou viv la.

DEFINI yon dat pou sispann fimen nan pwochen 7 jou yo. Li pi bon pou chwazi yon jou lasemèn ki pa sanble gen twòp gen estrès.

CHWAZI yon metòd: toudenkou oswa tipa pa tipa.

DESIDE si ou bezwen èd nan men yon pwofesyonèl swen sante, ranplasman nikotin oswa medikaman.

PREPARE pou jounen pou sispann fimen ou an pandan w ap planifye fason pou fè fas ak gwo anvi ak pilsyon yo.

KITE nan jou pou w kite fimen an.



KONSÈY POU REYISI



JERE PILSYON YO

Lè ou santi ou anvi fimen, vaporize oswa itilize nikotin, di tèt ou tann 10-15 minit. Souvan, anvi yo pase nan yon ti kantite tan tou kout, epi w ap santi w pi byen yon fwa anvi a ale. Kenbe men ou ak bouch ou okipe. Eseye moulen chiklèt, bwè dlo, oubyen peze yon boul pou estrès. Pran bagay yo yon jou alafwa. Kite fimen difisil, epi li nòmal pou gen anvi.



APRANN ELEMEN KI DEKLANCHÈ OU YO

Rekonèt sa ki fè ou anvi fimen, vaporize oubyen itilize nikotin. Sa ka gen ladan l bagay tankou estrès, kèk kote, oswa sityasyon sosyal. Eseye evite oswa jere deklanchè sa yo, sitou nan kòmansman an. Pratike egzèsis respirasyon pwofon pou ede kalme kò ou ak lespri ou.



JWENN SOUTYEN

Yon sistèm antrèd oswa pwogram soutyen ka ede w ak kèk nan lit kouran lè moun ap sispann fimen. Rele **1-800-QuitNow (784-8669)** jodi a. Sa a se yon sèvis telefòn gratis ki ede moun kite fimen. Lè ou rele, ou pral pale ak yon konseye ki ba ou konsèy, sigjesyon ak soutyen pou sispann fimen.

Aprann plis nan heart.org/lifes8 (sitwèb an Anglè)