

Những lời khuyên từ bỏ hút thuốc

- 1.** Đừng từ bỏ ý muốn bỏ hút thuốc. Nếu quý vị làm lỡ, hãy cố gắng lần nữa và lần nữa cho đến khi thành công.
- 2.** Chọn một ngày để bỏ thuốc. Đừng hút thuốc ngày đó cho dù bất kỳ chuyện gì xảy ra.
- 3.** Hỏi thân nhân hay bạn bè giúp mình vượt qua được những khi quý vị cảm thấy muốn hút thuốc.
- 4.** Hãy chắc chắn rằng quý vị tống khứ hết những đồ dùng cho việc hút thuốc, như thuốc lá, cái gạt tàn thuốc lá, bật lửa trước ngày quý vị định bỏ thuốc lá.
- 5.** Nếu quý vị đang một lần nữa cố gắng thử bỏ thuốc lá, hãy nghĩ đến việc đã không thực hiện được lần trước. Phát triển một kế hoạch sẽ giúp sự cố gắng của quý vị lần này được thành công hơn.
- 6.** Lập một danh sách với tất cả lý do tại sao quý vị phải bỏ thuốc lá. Khi quý vị cảm thấy sự thôi thúc phải hút thuốc, lấy danh sách này ra đọc.
- 7.** Mỗi ngày hãy để dành tiền số tiền mà quý vị có dự định thay vì dùng để mua thuốc lá hãy bỏ vào trong ống heo để dành. Dùng số tiền này như là phần thưởng cho chính mình trong việc từ bỏ hút thuốc.
- 8.** Đi đến những nơi nào mà quý vị biết những nơi đó cấm hút thuốc, như là trung tâm thương mại lớn, rạp chiếu bóng, hay thư viện.
- 9.** Hãy làm cho mình bận rộn, Viết thư, làm vườn, hay bắt đầu làm một kế hoạch mang ý nghĩa làm cho quý vị phải đạt được.
- 10.** Hãy nhớ rằng sự thôi thúc muốn hút thuốc sẽ qua đi trong vài phút. Và quý vị sẽ vượt qua được giây phút đó!

1-800-207-1230

THE MAINE TOBACCO HELPLINE



Hiệp hội có lợi cho Sức khỏe tiểu bang Maine
Sự cộng tác để Maine là tiểu bang không hút thuốc lá
Ban Y tế, Phòng Giúp đỡ Nhân Đạo