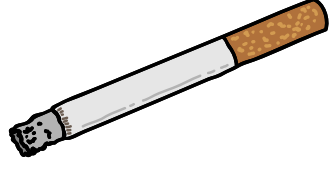


நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவிக்குறிப்புகள்

புகையிலை புகைத்தல்

புகையிலை புகைத்தல் என்றால் என்ன:



- சிகரெட் புகைத்தல்



- சொந்தமாக உங்கள்
சிகரெட்டுகளை உருட்டுதல்

புகைப்பிடித்தல் ஏன் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியது?

புகையிலை புகைத்தல் உங்களுக்குப் பின்வரும் நோய்கள் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது:

- புற்றுநோய்
- இதய நோய்
- பக்கவாதம்
- நீரிழிவு நோய்
- சிறுநீரக செயலிழப்பு

அதனை விட்டு நீங்கள் விலகும்போது உண்டாகும் நன்மைகள்:

72 மணி நேரம் கழித்து: நீங்கள் எளிதாக சுவாசிக்க முடியும் மற்றும் உங்கள் ஆற்றல் அதிகரிப்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

3 மாதங்கள் கழித்து: இரத்த ஓட்டம் மேம்படும். நுரையீரல் சிறப்பாகச் செயல்படும்

9 மாதங்கள் கழித்து: இருமல் குறையும். மூச்சு விடுவதில் சிரமம் குறையும்.

1 வருடம் கழித்து: இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயம் 50% குறையும்.



எப்படி விடுபடுவது:



- புகைப்பதிலிருந்து விடுபட உங்களை ஊக்குவிக்கும் காரணங்களை எழுதவும்.
- அதிலிருந்து விடுபடுவதற்கான முறை ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். காலப்போக்கில் புகைக்கும் அளவைக் குறைத்துக்கொள்வது அல்லது நீங்கள் புகைக்கத் தொடங்கும்போது உங்களை நிறுத்துமாறு ஒரு நண்பரிடம் கேட்டுக்கொள்வது போன்றவை..
- புகைப்பதிலிருந்து விடுபட ஒரு நாளைத் தேர்ந்தெடுத்து புகைப்பிடிக்காமல் இருக்கவும்.

- நீங்கள் புகைப்பிடிக்காமல் இருக்க சிறிய இலக்குகளை நிர்ணயித்து, அவற்றைக் கடைப்பிடிக்கவும். அந்த இலக்குகளை அடையும் போது உங்களுக்கு நீங்களே வெகுமதி அளித்துக்கொள்ளவும் (அதாவது 1 வாரம்/1 மாதம்/ 3 மாதங்கள்/ 6 மாதங்கள் புகைப்பிடிக்காமல் இருப்பது போன்றவை)
- உங்கள் இலக்கைப் பற்றி உங்கள் அன்புக்குரியவர்களிடம் சொல்லவும். அவர்கள் உங்களை உற்சாகப்படுத்த இது உதவும்.

எப்படி சமாளிப்பது:

4 வழிமுறைகள்:

புகைப்பதைத் தாமதப்படுத்தவும்.

உங்கள் கவனத்தைத் திசை திருப்பவும்

ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சியில் ஈடுபடவும்.

தண்ணீர் குடிக்கவும்.

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH



ஆதாரங்கள்:

1. "புகைப்பிடிப்பதால் ஏற்படும் தீமைகள், கைவிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்". ஹெல்த்ஹப். டிசம்பர் 2021.

2. "4 வழிமுறைகள் பின்பற்றவும். புகையிலை நஞ்சிலிருந்து மீண்டு வரும்போது ஏற்படும் அறிகுறிகளுக்கு விடை கொடுக்கவும்". ஹெல்த்ஹப். மார்ச் 2022.