



# ভ্যাপিং বন্ধ করা

একটি সহজপাঠ্য  
তথ্য পুস্তিকা



# বিষয়বস্তু

1

সেকশন 1. ভূমিকা  
পৃষ্ঠা 3

2

সেকশন 2. ভ্যাপিং কীভাবে বন্ধ করবেন  
পৃষ্ঠা 4 - 8

3

সেকশন 3. একবারে ভ্যাপিং ছেড়ে দেওয়া  
পৃষ্ঠা 9 - 12

4

সেকশন 4. আপনাকে ছাড়তে সাহায্য করার জন্য অন্যান্য পরামর্শ  
পৃষ্ঠা 13 - 14



# ভূমিকা



নিকোটিনযুক্ত ভ্যাপ খুব আসক্তিকর হতে পারে।

ভ্যাপিং বন্ধ করলে আপনার প্রত্যাহারজনিত উপসর্গ দেখা দিতে পারে।



প্রত্যাহারজনিত উপসর্গগুলোর মধ্যে রয়েছে  
খিটখিটে ভাব এবং মনমরা ভাব।



এই পুস্তিকাটি আপনাকে ভ্যাপিং বন্ধ করার  
পরামর্শ দেয় এবং এর প্রত্যাহারজনিত  
উপসর্গগুলো কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করে।

# ভ্যাপিং কীভাবে বন্ধ করবেন



কিছু লোক ধূমপান ছাড়তে ভ্যাপ ব্যবহার করেন।  
যখন আপনি প্রস্তুত, তখন আপনি করতে পারেন:

ধীরে ধীরে  
কমিয়ে  
দিন



অথবা

একবারে  
থেমে যান

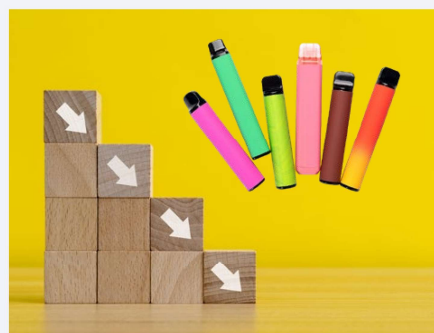


আমার জন্য  
সবচেয়ে  
ভাল

...যেটা আপনার জন্য সবচেয়ে সুবিধাজনক হয়।



## শক্তি



ধাপে ধাপে আপনার ভেইপ লিকুইড বা পডের মাত্রা কমিয়ে দিন।



নিকোটিন ভেইপ লিকুইডের মাত্রাগুলো হলো:

20  
মিলি

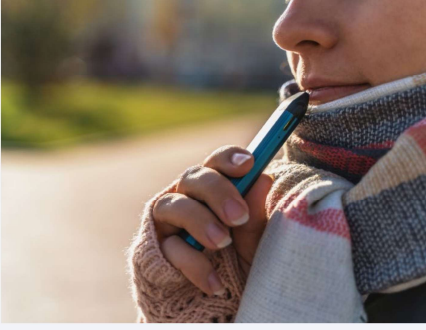
18  
মিলি

12  
মিলি

6  
মিলি

3  
মিলি

0  
মিলি



ধীরে ধীরে নিকোটিনের পরিমাণ কমিয়ে আনার মাধ্যমে আপনি আসক্তি কমাতে প্রয়োজনীয় নিকোটিনের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।



উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি 20 মিলি ভ্যাপিং করেন, তাহলে এক বা দুই সপ্তাহের জন্য তা কমিয়ে 18 মিলি করুন, এরপর আরও কমিয়ে 12 মিলি করুন।



সময়



প্রতিবার ভ্যাপিং করার মধ্যে আরও বেশি সময়ের ব্যবধান রাখুন।



যে সময়ে আপনি সাধারণত ভ্যাপিং করেন,  
সেই সময়ে নিজেকে অন্যমনস্ক করুন।

উদাহরণস্বরূপ, আপনার মধ্যাহ্নভোজের  
বিরতির সময়।



সময়ের সাথে সাথে এটি আপনার নিকোটিনের  
প্রতি আসক্তি কমিয়ে দেবে।



স্থান



যেসব জায়গায় আপনি সাধারণত ভ্যাপিং  
করেন, সেগুলোকে ভ্যাপ-মুক্ত করুন।



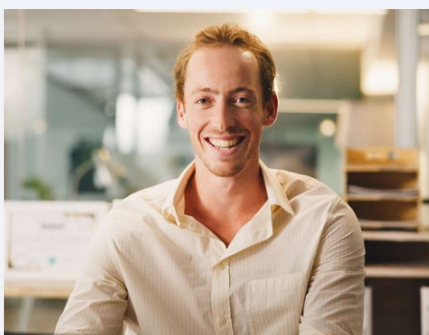
উদাহরণস্বরূপ:



আপনার বাড়ি



আপনার গাড়ি



আপনার কর্মস্থল

## একবারে ভ্যাপিং বন্ধ করা



যদি আপনি ভ্যাপিং বন্ধ করতে চান এবং ধীরে ধীরে কমাতে না চান, আপনি নিম্নলিখিতগুলি চেষ্টা করতে পারেন:



‘এক টানও নয়’ নিয়ম



‘এক টানও নয়’ নিয়মটির অর্থ হলো, যেদিন থেকে আপনি ভ্যাপিং বন্ধ করবেন, সেদিন থেকে ভ্যাপে একটিও টান না দেওয়া।

এনআরটি



এননিকোটিন  
আররিপ্লেসমেন্ট(প্রতিস্থাপন)টিথে  
রাপি (আমরা একে এনআরটি বলব)



এনআরটি হলো এমন পণ্য যা মানুষকে ধূমপান  
ছাড়তে সাহায্য করে। এগুলো মানুষকে ভ্যাপিং  
ছাড়তেও সাহায্য করতে পারে।

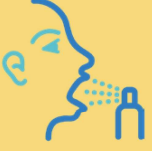


নিকোরেট কুইকমিস্ট মাউথস্প্রে



যখন আপনার নেশা জাগে, তখন কুইকমিস্ট  
মাউথস্প্রে সাহায্য করে।

2 স্প্রে এক  
বারে



4 স্প্রে প্রতি  
ঘণ্টায়



একবারে 2 স্প্রের বেশি নেবেন না।

প্রতি ঘণ্টায় 4 স্প্রের বেশি নেবেন না।

সর্বোচ্চ  
প্রতিদিন  
64 স্প্রে



দিনে মোট 64 স্প্রের বেশি নেবেন না।



নিকোটিনের মাত্রা স্থিতিশীল রাখতে আপনি  
নিকোটিন প্যাচও ব্যবহার করতে পারেন।



নিকোটিনযুক্ত পণ্যগুলোর মধ্যে রয়েছে প্যাচ,  
মুখ ও নাকের স্প্রে, গাম এবং লজেস।



আপনি এগুলো ফার্মেসি, সুপারমার্কেট ও অন্যান্য দোকান থেকে কিনতে পারেন।



ফার্মাসিস্টরা আপনাকে এনআরটি (NRT) বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারেন।



এটি ছাড়তে সাহায্য করার জন্য আপনি একই সাথে ভ্যাপ এবং এনআরটি ব্যবহার করতে পারেন।



আপনি স্প্রে, ইনহেলার, গাম বা লজেসের সাথে প্যাচ ব্যবহার করতে পারেন।

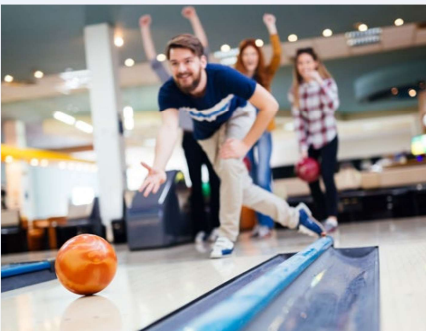
## আপনাকে ছাড়তে সাহায্য করার জন্য অন্যান্য পরামর্শ



আপনার ধূমপান ছাড়তে বন্ধু ও পরিবারের  
সহায়তা অনেক বড় ভূমিকা রাখতে পারে।



আপনি যদি এমন কাউকে চেনেন যিনি ছাড়ার  
চেষ্টা করছেন, তাহলে জোট বাঁধুন যাতে  
আপনারা পরস্পরকে সহায়তা করতে পারেন।



ব্যস্ত থাকুন।

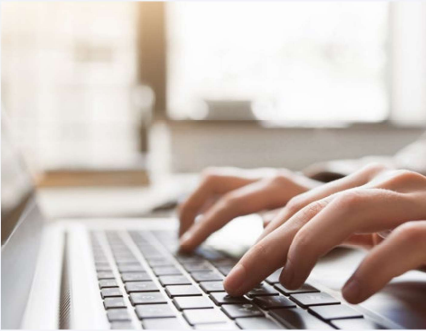
নিজেকে ব্যস্ত রাখলে তা বিভিন্ন নেশা নিয়ন্ত্রণে  
সাহায্য করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ:



হাঁটতে যাওয়া



খেলা এবং ধাঁধা সমাধান করা



আপনার হাত ব্যস্ত রাখা



মনে রাখবেন, ভ্যাপিং ছেড়ে দেওয়া কঠিন হতে পারে এবং ধাপে ধাপে এগোলে তা আপনাকে আপনার লক্ষ্যে পৌঁছাতে সাহায্য করবে।

ফিল গুড সাফোক ভ্যাপিং বন্ধ করার কোনো পরিষেবা প্রদান করে না।



ভ্যাপিং বন্ধ করার বিষয়ে আমাদের ওয়েবপেজে যেতে  
কিউআর কোডটি স্ক্যান করুন।

আপনি যদি ধূমপান ছাড়তে সাহায্য চান, তাহলে ফিল গুড সাফোক  
আপনাকে সমর্থন ও পরামর্শ দিতে পারে:

আমাদের ফোন নম্বর: 0345 603 4060

আমাদের ওয়েবসাইট: [feelgoodsuffolk.co.uk/stop-smoking-2/](http://feelgoodsuffolk.co.uk/stop-smoking-2/)

এই সহজপাঠ্য সংস্করণটি নিচে উল্লিখিত সেইসব ব্যক্তিদের সহায়তায়  
তৈরি করা হয়েছে, যাঁরা নিজেরাও সহজপাঠ্য উপকরণ ব্যবহার করেন।



অনলাইন:  
[thinklusive.org](http://thinklusive.org)

প্রস্তুতকারক  
Thinklusive