



এটি সম্পর্কে আপনার যা জানা উচিত: ধূমপান এবং কীভাবে আপনি পরিত্যাগ করতে পারেন

আপনি নিজে নিজের
স্বাস্থ্য পরামর্শদাতা হন!
নিজেকে সুস্থ রাখতে সহায়তা
করতে আপনার Medicaid
সুবিধাগুলি ব্যবহার করুন।

 **আপনার সুবিধাগুলির
ব্যবহার সম্পর্কে
আপনার যদি কোন প্রশ্ন
থাকে, তবে আপনার
Medicaid কার্ডে
তালিকাভুক্ত ফোন
নম্বরটিতে কল করুন।**

NYS Smokers' Quitline
আপনাকে ধূমপান বন্ধ করতে
সহায়তা করতে পারে।

- Quitline একটি নিঃশব্দ এবং
গোপনীয় প্রোগ্রাম।
- এটি সেই সকল নিউ
ইয়র্কবাসীদের জন্য কোচিং,
টিপস এবং সরঞ্জাম সরবরাহ
করে যারা ধূমপান বা অন্য
ধরনের তামাক সেবন বন্ধ
করতে চান।
- আরও জানতে,
1-866-NY-QUITS
(1-866-697-8487)
এ কল করুন বা তাদের
ওয়েবসাইট,
www.nysmokefree.com
দেখুন

ধূমপান এবং কীভাবে পরিত্যাগ
করবেন সে সম্পর্কে আরও তথ্যের
জন্য, দেখুন
[www.health.ny.gov/prevention/
tobacco_control/campaign/
quit_smoking](http://www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/campaign/quit_smoking)

ধূমপান একটি বিপজ্জনক আসক্তি

আপনি কি জানেন...?

- তামাকজাত পণ্য, ই-সিগারেট এবং ভ্যাপিং পণ্যগুলির মধ্যে নিকোটিন থাকে।
নিকোটিন একটি অত্যন্ত আসক্তি-সৃষ্টিকারী এবং বিপজ্জনক ড্রাগ।
- ধূমপান মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে প্রতিরোধযোগ্য মৃত্যুর একটি প্রধান কারণ।¹
- ধূমপান অনেক রোগের কারণ। এটি 16 ধরনের ক্যান্সার, হৃদরোগ, স্ট্রোক, দীর্ঘস্থায়ী
প্রতিরোধমূলক পালমোনারি রোগ (chronic obstructive pulmonary disease, COPD),
চোখের সমস্যা, টাইপ 2 ডায়াবেটিস এবং রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিসের কারণ।²
- আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে আপনি নিতে পারেন এমন একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ হল
ধূমপান পরিত্যাগ করা। আপনার বয়স কত বা আপনি কতদিন যাবৎ ধূমপান
করেছেন তা নির্বিশেষে, এটিই সত্য।³
- ধূমপান পরিত্যাগ করা আপনার পরিবার এবং বন্ধুদেরকে ক্ষতিকারক পরোক্ষ
ধূমপানের ধোঁয়া থেকে বাঁচায়, যা রোগ এবং মৃত্যুর কারণ হতে পারে।

কীভাবে ধূমপান পরিত্যাগ করবেন

- আপনার আসক্তি ভঙ্গ করতে চিকিৎসা সহায়তা নিন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর
কাছ থেকে চিকিৎসা, আপনার ভালোর জন্য পরিত্যাগ করার ক্ষেত্রে প্রমাণিত।⁴
- মনে রাখবেন যে ভ্যাপিং ধূমপানের চেয়ে নিরাপদ বলে প্রমাণিত নয়। ভ্যাপিং একটি
বিপজ্জনক আসক্তি। মার্কিন খাদ্য ও ওষুধ প্রশাসন (Food and Drug Administration,
FDA) ধূমপান বন্ধ করার উপায় হিসাবে ভ্যাপিং এর অনুমোদন দেয় নি।
- পরিত্যাগ করতে সাহায্য করার জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিকল্পনা সুবিধাগুলি ব্যবহার
করুন। FDA দ্বারা অনুমোদিত এবং Medicaid দ্বারা কভার করা অনেকগুলি পরিত্যাগ
করার পদ্ধতি রয়েছে।
- আশা ছেড়ে দেবেন না! পরিত্যাগ করা কঠিন হতে পারে, তবে আপনি এটি করতেই
পারেন। লোকেরা সফলভাবে ধূমপান পরিত্যাগ করেছে এবং আপনিও পারেন।

Medicaid কী কভার করে?



চিকিৎসা পরিদর্শনসমূহ, যাতে আপনি আপনার
স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন এবং
পরিত্যাগ করার জন্য একসাথে পরিকল্পনা করতে পারেন।



FDA অনুমোদিত ধূমপান পরিত্যাগ এর **ওষুধসমূহ** (প্যাচ, গাম,
লজেস, ইনহেলার, নাকের স্প্রে এবং বডি)।



আপনাকে পরিত্যাগ করতে সহায়তা করার জন্য **পরামর্শ**। Medicaid আপনার যতোগুলি
প্রয়োজন ততোগুলি ধূমপান পরিত্যাগ এর পরামর্শ সেশন কভার করে।

আপনি বিভিন্ন প্রকারের স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীদের কাছ
থেকে পরামর্শ পেতে পারেন, যাতে অন্তর্ভুক্ত হবে ডাক্তার, নার্স,
ধাত্রী, ডেন্টাল পেশাদার, মনোবিদ, এবং সমাজ কর্মী।



যদি আপনাকে একাধিকবার ছাড়ার চেষ্টা করতে হয়, তবে আপনার
স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছ থেকে **পুনরায় চিকিৎসা**।



আপনাকে ই-সিগারেটের বা ভ্যাপিং ব্যবহার পরিত্যাগ
করতে সহায়তা করার জন্য পরামর্শ এবং ওষুধ।

^{1,2} https://www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/

³ https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/benefits/

⁴ https://www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/campaign/quit_smoking/quit.htm