

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Советы, подготовленные отделом медико-санитарного просвещения HPSM



## ВЫ МОЖЕТЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ, вейпинга и жевательного табака!

### Содержание

Страница

Почему стоит отказаться от табака.....	2
Когда вы готовы бросить.....	3
Составьте свой личный план отказа от табака .....	4
Ресурсы, которые помогут вам отказаться от табака.....	6
Другие ресурсы .....	8

# ПОЧЕМУ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТАБАКА

Отказавшись от употребления табачных изделий, вы сможете сохранить здоровье себе и своим близким. Независимо от того, курите ли вы обычные или электронные сигареты или употребляете другие изделия, содержащие табак, избавление от этой привычки принесет много пользы для здоровья, а именно:

- увеличит продолжительность жизни;
- избавит от никотиновой зависимости;
- улучшит состояние здоровья в целом;
- облегчит дыхание;
- снизит риск развития таких серьезных заболеваний, как болезни сердца и рак;
- снизит риск тяжелого течения COVID-19;
- поможет защитить членов семьи от опасного для здоровья воздействия пассивного курения (дыма, который выделяется непосредственно горящим табаком или выдыхается курильщиками);
- поможет показать хороший пример для подражания своим детям;
- сэкономит деньги.

Курение, вейпинг или употребление бездымного табака во время беременности может стать причиной врожденных пороков у детей, а также вызвать различные заболевания у вас и вашего ребенка. Существуют ресурсы, призванные помочь беременным женщинам отказаться от табака. Обсудите со своим поставщиком медицинских услуг способы избавления от этой вредной привычки.

Чтобы узнать больше, перейдите по ссылке [www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/health\\_effects/pregnancy/index.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/pregnancy/index.htm)

## Почему вам стоит отказаться от табака прямо сейчас?



Воздействие пассивного курения даже в течение короткого времени может вызывать проблемы со здоровьем у детей и взрослых. Вы можете защитить себя, своих близких и окружающих от пассивного курения, бросив курить сейчас.

# КОГДА ВЫ ГОТОВЫ БРОСИТЬ

**Многие люди, употребляющие табачные изделия, становятся зависимыми от никотина — наркотика, который содержится в табаке. Это может затруднить отказ от табака.**

Зачастую люди, бросающие курить, использовать вейпы или бездымный табак, могут:

- испытывать симптомы «отмены», такие как раздражительность, тревога и гнев;
- ощущать, что им не хватает социальных и привычных аспектов курения;
- испытывать эмоциональный стресс.

**Чем дольше и больше вы употребляете табачные изделия, тем труднее от них отказаться. Планируя избавиться от этой вредной привычки, проведите подготовку.**

**Для начала ответьте на следующие вопросы:**

- Как вы относитесь к тому, чтобы бросить курить?
- По каким причинам вы употребляете табачные изделия?
- По каким причинам вы не хотите отказываться от табака?
- Что может измениться в вашей жизни, если вы перестанете употреблять табачные изделия?
- Если вы раньше пытались бросить, что заставило вас снова начать употреблять табачные изделия?

# СОСТАВЬТЕ СВОЙ ЛИЧНЫЙ ПЛАН ОТКАЗА ОТ ТАБАКА

Избавиться от этой вредной привычки может быть нелегко. Вам нужен план! План отказа от табака настроит вас на успех, помогая распознавать провоцирующие факторы и избегать их, а также противостоять тяге.

Начните с этих шести шагов:

1

## Определитесь с датой отказа от табака

Выберите день, когда вы не будете испытывать сильного стресса.

2

## Посчитайте, сколько можно сэкономить

Выясните, сколько денег вы сможете сэкономить, отказавшись от табака.

3

## Определите, по каким причинам вы хотите отказаться от табака

Это придаст вам сил для того, чтобы продолжать преодолевать эту привычку.

4

## Узнайте свои провоцирующие факторы

Выяснив, что вызывает у вас желание употребить табачные изделия, вы сможете придумать, как преодолевать тягу к ним.

5

## Выберите, как вы будете справляться с тягой к табаку

Зная, что делать в ситуациях, когда вам хочется употребить табак, вам будет легче избежать этого желания.

6

## Выберите методы и средства, которые помогут вам отказаться от табака

Наличие поддержки и использование вспомогательных средств дает вам силу выбирать — вместо того, чтобы позволять привычке управлять вами.



Существуют разные способы отказаться от табака и множество способов получить поддержку. Вам не нужно делать это в одиночку.

Интерактивная программа **Smokefree.gov** позволяет быстро и легко составить свой индивидуальный план отказа от табака.

**Smokefree.gov** — это кампания Национального института рака, призванная помочь людям отказаться от табака. Создать свой план очень легко:



Просто отсканируйте этот QR-код или перейдите по ссылке [www.smokefree.gov/build-your-quit-plan](http://www.smokefree.gov/build-your-quit-plan)



Выберите варианты, которые соответствуют вашим потребностям

Let's Go!

Нажмите кнопку «Let's Go!» (Вперед), чтобы получить свой план отказа от табака



Независимо от того, в каком объеме и как долго вы употребляли табачные изделия, отказ от них может принести вам пользу.

# РЕСУРСЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТАБАКА

Есть множество ресурсов, которые помогут вам отказаться от табака. Один из ваших помощников — основной поставщик медицинских услуг (РСП). Ваш РСП заинтересован в том, чтобы вы были как можно более здоровыми. И это включает отказ от употребления табачных изделий. Запишитесь на прием к своему РСП сегодня.

## Советы, которые помогут вам подготовиться к приему

### До приема:

- рассмотрите вопросы на второй странице и ответьте на них;
- подготовьте свой план отказа от табака;
- запишите вопросы, которые возникают у вас относительно употребления табачных изделий и отказа от них.

### Во время приема:

- задайте своему РСП вопросы, которые вы записали;
- изучите вместе с ним ваш план отказа от табака;
- откровенно расскажите о том, как давно вы употребляете табачные изделия;
- расскажите о предыдущих попытках бросить — что сработало или не сработало для вас;
- расскажите о своих опасениях по поводу отказа от табака, например, о том, что может помешать вам в этом.

### После приема у врача:

- при необходимости установите напоминания о повторных приемах;
- следуйте рекомендациям, которые вы получили у своего РСП. Врач может назначить вам прием лекарств и (или) общение с тренером-консультантом, который поможет вам отказаться от табака;
- следуйте плану, разработанному совместно с РСП.



Попросите члена семьи или друга поддержать вас в достижении цели. Помните, что лучший план — это тот, которому вы можете следовать.

**Консультирование и лекарства могут помочь вам избавиться от этой привычки**  
**Все в ваших руках. С профессиональной поддержкой вам будет еще проще!**  
**Консультирование и лекарства могут помочь вам. Подумайте о том, чтобы включить эти ресурсы в свой план отказа от табака.**

## **Консультирование**

Существует множество линий поддержки по отказу табака, куда можно позвонить и получить бесплатные консультации (подробнее об этом на следующей странице). Консультанты прошли обучение и знают, как помочь вам отказаться от употребления табачных изделий. Они выслушают ваши проблемы и ответят на ваши вопросы, касающиеся отказа от табака. Они также могут поддержать вас, дать советы и идеи относительно других ресурсов, которые могут помочь вам бросить эту привычку.

## **Лекарственные препараты**

Управление по контролю за качеством пищевых продуктов и лекарственных препаратов (Food and Drug Administration, FDA) одобрило семь препаратов, помогающих людям отказаться от табака. К вариантам медикаментозного лечения относятся:

- Никотин-заместительные препараты, такие как кожные пластыри, пастилки, никотиновая жвачка, никотиновый назальный спрей и никотиновые ингаляторы.
- Лекарства, снижающие тягу, например, Vupropion, SR (Zyban) или Varenicline (Chantix).

Чтобы ваш медицинский страховой план обеспечил покрытие этих лекарств, обязательно берите рецепты у своего РСР на все препараты, помогающие отказаться от табака, включая безрецептурные. Участники HPSM Medi-Cal могут получать препараты, помогающие отказаться от табака, посредством программы Medi-Cal Rx. В других планах HSPM может существовать ограничение на страховое покрытие препаратов, помогающих отказаться от табака, в зависимости от объема покрытия медицинского страхового плана. Поговорите со своим РСР, чтобы узнать, какие лекарства могут вам подойти.



Сочетание лекарств, помогающих отказаться от табака, и психологической поддержки повышает ваши шансы избавиться от этой привычки навсегда!

## ДРУГИЕ РЕСУРСЫ

**Kick It California** — программа, успешно помогающая людям отказаться от табака с помощью телефонных консультаций и текстовых напоминаний. Чтобы узнать больше, позвоните им (см. номера в нижней части страницы) или посетите веб-сайт [www.kickitca.org](http://www.kickitca.org).

**National Quitline** — национальная организация, которая бесплатно предоставляет информацию о том, как бросить курить. Для получения более подробной информации позвоните по номеру **1-800-QUIT-NOW** или **1-800-784-8669**.

**Отдел медико-санитарного просвещения HPSM** — позвоните по номеру **650-616-2165**, чтобы узнать больше о местных ресурсах, которые могут помочь вам отказаться от табака.

**Также в отказе от табака вам могут помочь приложения** — для получения более подробной информации перейдите по ссылке [www.smokefree.gov/tools-tips/apps](http://www.smokefree.gov/tools-tips/apps) или <https://kickitca.org/quit-vaping-app>.

**Онлайн «Советы о здоровье» от HPSM** — перейдите по ссылке [www.hpsm.org/break-the-habit](http://www.hpsm.org/break-the-habit), чтобы узнать о дополнительных ресурсах, которые помогут вам отказаться от табака.

### Позвоните в программу Kick It California сегодня!

- English: **1-800-300-8086** or  
Text “Quit Smoking” or “Quit Vaping” to 66819
- Español: **1-800-600-8191** o  
envíe “Dejar de Fumar” o “No Vapear” al 66819
- 中文 (Chinese): **1-800-838-8917**
- 한국어인 (Korean): **1-800-556-5564**
- Tiếng Việt (Vietnamese): **1-800-778-8440**



*Вы являетесь самым важным членом вашей группы медицинского обслуживания.*