

# 戒菸時能緩解副作用的 5種方法



## 戒菸後感到一些副作用是正常的，例如：

- 頭痛
- 喉嚨乾燥、發癢或咳嗽
- 無法集中注意力
- 難以入睡
- 壓力或焦慮
- 疲勞或經常感到疲倦

這些副作用會在幾週內消失。要有耐心，始終堅持您的戒菸目標。戒菸是您可以為自己的健康做出的最大努力之一！

## 這裡有五個技巧可以緩解您戒菸時的副作用：



多喝水



全天都可以多活動  
身體



每天都吃均衡的  
膳食



保持規律的睡眠，  
每天至少8小時



做深呼吸



如果您對此內容有任何疑問，請撥打以下免費電話號碼致電 CalOptima Health 的客戶服務部。我們有會講您語言的工作人員。請造訪我們的網站 [www.caloptima.org/healthandwellness](http://www.caloptima.org/healthandwellness) 或掃描二維碼觀看健康視頻。Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), 服務時間為周一至周五, 從上午8點至下午5點30分。OneCare (HMO D-SNP), 一個Medicare Medi-Cal 計劃: 致電1-877-412-2734 (TTY 711), 服務時間為每週7天, 每天24小時。