

當菸癮發作時您可以做什麼



戒菸並不是那麼容易的，但只要付出時間、耐心和努力，您就可以戒菸。吸菸的衝動通常會在5到10分鐘內消失。以下提供一些技巧可以幫助您改掉這個習慣！

而不是拿起一根香菸...

保持忙碌

- 做您喜歡的事情，例如閱讀、散步、園藝或做運動。
- 讓自己忙起來——處理雜務、打掃房子、洗車、做手工藝品或拜訪朋友。
- 保持活躍——活動身體可以幫助消除吸菸的渴望。拿著鉛筆或壓力球讓您的手一直動起來。

想想您決定戒菸的原因

- 寫下您想戒菸的原因。
- 想想不吸菸能省多少錢。
- 多想想戒菸後您可能感受到的改善效果，例如呼吸更輕鬆或味覺和嗅覺變得更好。



尋獲支持

- 打電話給朋友或支持您的人。
- 使用「戒菸」行動裝置應用程式，例如quitSTART。
- 撥打全國免費戒菸專線1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)。



當菸癮發作時您可以做什麼

前往無菸區

- 避免接觸讓您會想起吸菸的地方或事物。
- 前往不允許吸菸的公共場所，如劇院、圖書館或商店。

其他有用的提示：

- 練習深呼吸以幫助您減輕壓力。
- 喝水。
- 咀嚼牙籤、無糖口香糖、胡蘿蔔或芹菜條。
- 飯後刷牙。
- 洗個澡。
- 由於您戒菸而節省下一些錢，使用這些錢來獎勵自己。
- 與您的醫生討論適合您生活方式的最佳尼古丁替代療法 (Nicotine Replacement Therapy, NRT)。
- 每一天都作出一點努力！



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 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。