

# Quý Vị Có Thể Làm Gì Khi Lên Cơn Thèm Thuốc



Việc bỏ hút thuốc không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng với thời gian, sự nhẫn nại và nỗ lực, quý vị có thể giữ cho mình không hút thuốc. Cơn thèm hút thuốc thường sẽ qua đi trong vòng từ 5 đến 10 phút. Sau đây là một số lời khuyên để giúp quý vị từ bỏ thói quen hút thuốc!

## Thay vì hút thuốc...

### Hãy Giữ Cho Bản Thân Luôn Bận Rộn

- Làm những việc mà quý vị thích như đọc sách, đi bộ, làm vườn hoặc chơi thể thao.
- Giữ cho bản thân bận rộn — làm việc vặt, dọn dẹp nhà cửa, rửa xe, làm đồ thủ công hoặc ghé thăm một người bạn.
- Luôn hoạt động — các hoạt động thể chất có thể giúp đánh tan cơn thèm thuốc. Giữ một đồ vật gì đó trong tay của quý vị như cầm bút chì hoặc banh bóp tay giảm căng thẳng (stress ball).



### Nghĩ Về Lý Do Quý Vị Muốn Bỏ Hút Thuốc

- Viết ra những lý do quý vị muốn bỏ hút thuốc.
- Nghĩ về số tiền mà quý vị có thể tiết kiệm khi không hút thuốc.
- Tập trung vào những sự cải thiện mà quý vị cảm thấy khi bỏ hút thuốc như thở dễ dàng hơn hoặc có thể cảm nhận hương vị và ngửi được mùi tốt hơn.

### Tìm Kiếm Sự Hỗ Trợ

- Gọi cho bạn bè hoặc người hỗ trợ quý vị.
- Sử dụng ứng dụng di động giúp “bỏ hút thuốc” như quitSTART.
- Gọi cho đường dây bỏ hút thuốc miễn phí của quốc gia ở số 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).



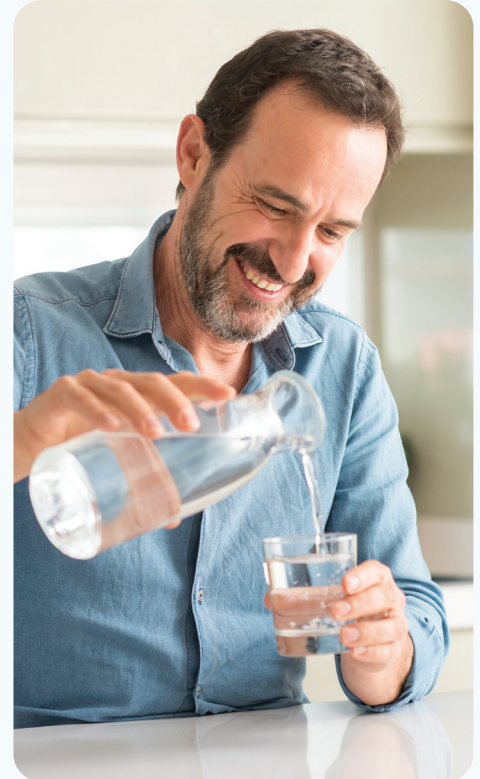
# Quý Vị Có Thể Làm Gì Khi Lên Cơn Thèm Thuốc

## Đến Các Khu Vực Không Hút Thuốc

- Tránh các nơi hoặc đồ vật gợi nhớ cho quý vị về việc hút thuốc.
- Đến những nơi công cộng không cho phép hút thuốc như rạp chiếu phim, thư viện hoặc một cửa hàng.

## Những Lời Khuyên Hữu Ích Khác:

- Luyện tập hít thở sâu để giúp giảm bớt căng thẳng.
- Uống nước.
- Ngậm tăm, nhai kẹo gum không đường, ăn cà rốt hoặc cần tây.
- Đánh răng sau khi ăn.
- Đi tắm.
- Tự thưởng cho bản thân khi không hút thuốc bằng tiền mà quý vị tiết kiệm được.
- Trao đổi với bác sĩ của quý vị về biện pháp trị liệu thay thế nicotine (nicotine replacement therapy, NRT) tốt nhất phù hợp với lối sống của quý vị.
- Thực hiện từng bước mỗi ngày!



Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc nào về nội dung này, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health ở các số điện thoại miễn phí bên dưới. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại [www.caloptima.org/healthandwellness](http://www.caloptima.org/healthandwellness) hoặc quét mã QR để xem các video về sức khỏe. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5:30 chiều. OneCare (HMO D-SNP), Chương trình Medicare Medi-Cal: 1-877-412-2734 (TTY 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.