



5 روش برای کاهش عوارض جانبی هنگام ترک سیگار

طبیعی است که پس از ترک سیگار دچار عوارض جانبی از این قبیل شوید:

- سردرد
- مشکل تمرکز
- استرس یا نگرانی
- خشکی، خارش گلو یا سرفه
- مشکل خوابیدن
- خستگی مفرط یا اغلب احساس خستگی کردن

این عوارض جانبی در ظرف دو هفته برطرف می شوند. صبور باشید و به هدف خود که ترک سیگار است پایبند باشید. ترک عادت سیگار کشیدن یکی از بهترین کارهایی است که می توانید برای سلامت خود انجام دهید!

در اینجا پنج راهنمایی برای کاهش عوارض جانبی هنگام ترک سیگار ذکر می شوند:



روزانه وعده های
غذایی متعادل بخورید



بدنتان را بیشتر در
طول روز حرکت دهید



بیشتر آب
بنوشید



نفس عمیق
بکشید



خواب منظم داشته باشید،
حداقل 8 ساعت در روز

اگر در مورد محتوای این نامه سؤالی دارید، با خدمات مشتری CalOptima Health با شماره های رایگان زیر تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند. لطفاً از وبسایت ما در www.caloptima.org/healthandwellness دیدن کنید یا کد QR را اسکن کنید تا ویدیوهای سلامتی را ببینید. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711)، از دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر. OneCare (HMO D-SNP)، یک برنامه Medicare Medi-Cal Plan: 1-877-412-2734 (TTY 711)، در 7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز.

