

# Chúc mừng quý vị sắp thực hiện bước đầu tiên để bỏ hút thuốc!

Với Quit Kit này (Bộ tài liệu giúp bỏ hút thuốc), và việc thảo luận với NSW Quitline Advisor (Chuyên viên tư vấn Quitline NSW) nói tiếng Việt, quý vị sẽ có tất cả sự hỗ trợ và thông tin cập nhật cần đến để giúp quý vị:



Lập ra một kế hoạch cá nhân để bỏ hút thuốc



Kiểm chế sự thèm thuốc và tránh các tình huống gợi nhớ đến thói quen hút thuốc



Hiểu biết về các sản phẩm Trị liệu Thay thế Nicotine (Nicotine Replacement Therapy - NRT) và các thuốc men nào khác có sẵn cho quý vị



Cảm thấy được hỗ trợ trong suốt hành trình!

Nhớ rằng, chúng tôi có mặt ở đây để giúp quý vị. **Hãy gọi đến chúng tôi qua số 1300 7848 65 (đường dây Quitline Việt ngữ)** hoặc viếng trang mạng [iCanQuit.com.au](http://iCanQuit.com.au) để biết thêm thông tin, các công cụ và sự hỗ trợ thân hữu.

- Đội ngũ NSW Quitline

# Congratulations on taking the first step to quitting smoking!

**With this Quit Kit, and speaking to a professional Vietnamese-speaking NSW Quitline Advisor, you will have all the support and up-to-date information you need to help you:**



Make your personal quit plan



Manage your cravings and triggers



Understand Nicotine Replacement Therapy (NRT) products and other medications available to you



Feel supported all the way!

Remember, we're here to help. Call us on **1300 7848 65 (Vietnamese Quitline)** or visit [iCanQuit.com.au](http://iCanQuit.com.au) for more information, tools and peer support.

- The NSW Quitline Team

Vietnamese

**Quitline**® 1300 7848 65

Bỏ hút thuốc qua sự hướng dẫn chuyên nghiệp và miễn phí

# Tôi có thể làm gì để bỏ hút thuốc?



.....  
**Cancer Institute NSW**



# Hãy thảo luận với người nào

Có thể là với một nhân viên cộng đồng, bác sĩ, dược sĩ, hoặc chỉ là người nào mà quý vị tin cậy.

## Điều này giúp ích trong việc:

**Tìm hiểu** về những gì hữu hiệu nhất

**Được nối kết** với một dịch vụ, chẳng hạn như dịch vụ hỗ trợ qua điện thoại

**Tìm hiểu** về những sản phẩm nào có thể giúp quý vị bỏ hút thuốc.

Việc thảo luận với một tư vấn viên giúp bỏ hút thuốc (Quit Advisor) nói tiếng Việt có thể giúp quý vị tăng cơ hội bỏ hút thuốc một cách thành công.



**Bỏ hút thuốc với sự hỗ trợ chuyên nghiệp và miễn phí nói tiếng Việt. Hãy gọi đến 1300 7848 65.**



# Tìm hiểu về nguyên nhân quý vị hút thuốc

**Một số nguyên nhân thông thường nhất của việc hút thuốc là:**

**Bị nghiện:** hút thuốc là để đáp ứng cơn thèm nicotine hoặc thèm hút thuốc

**Thói quen:** cảm thấy thích hút thuốc trong lúc làm điều gì hoặc trong lúc giải lao – như khi đang xem TV hoặc uống trà hoặc cà phê

**Cảm xúc:** cảm thấy căng thẳng, thất vọng, giận dữ, bực bội, buồn chán hoặc ngay cả khi cảm thấy vui vẻ

**Áp lực xã hội:** cảm thấy thuộc về một nhóm, thân thuộc với những người khác cũng đang hút thuốc

**Các dịp đặc biệt:** các dịp vui mừng chẳng hạn như đám cưới, đám hỏi và nghỉ lễ

**Cho vui:** để tăng niềm vui khi đang thưởng thức điều gì hoặc để tự thưởng mình

Các điều này thường gây ra cơn thèm thuốc. Biết được các điều này có thể giúp quý vị định ra những phương cách nhằm thay đổi các tình huống nói trên.

# Khi nào quý vị hút thuốc?

- Khi dùng trà hoặc cà phê
- Sau khi ăn
- Khi uống rượu/bia
- Khi có mặt bạn bè hoặc gia đình
- Xem TV
- Trong xe
- Khi giận dữ, căng thẳng, buồn chán hoặc có các cảm xúc nào khác

**Quý vị có hút thuốc vào những lúc nào khác?**



**Chuyên viên tư vấn giúp bỏ hút thuốc (Quit Advisors) nói tiếng Việt có thể giúp quý vị suy nghĩ khác đi về những gì gây ra cơn thèm thuốc của quý vị. Hãy gọi đến số 1300 7848 65.**



# Tìm cách vượt qua cơn thèm hút thuốc

Sự thôi thúc hoặc thèm muốn hút thuốc có thể vẫn xảy ra sau khi các triệu chứng thiếu thuốc đã chấm dứt lâu rồi. Thường thì cơn thèm thuốc sẽ giảm dần sau vài phút. Nếu quý vị hướng suy nghĩ của mình về một điều gì khác hoặc làm điều gì khác, thì có thể giúp quên đi cơn thèm thuốc.

## Làm thế nào để giảm cơn thèm thuốc?

**Thảo luận với một chuyên gia:** chẳng hạn như một bác sĩ, một chuyên viên tư vấn giúp bỏ hút thuốc (Quit Advisor) nói tiếng Việt.

**Dùng các sản phẩm thay thế nicotine hoặc dùng thuốc men theo toa:** nên thảo luận với bác sĩ nếu muốn biết thêm chi tiết.

**Thực hiện các thay đổi trong nhà:** tìm ra cho chính mình ít nhất là một khu vực không hút thuốc, hoặc dời bỏ các điều thuốc và những cái gạt tàn thuốc ra khỏi phòng của mình.

**'Tự nói với bản thân' một cách tích cực:** nhắc nhở chính mình về các lý do chính yếu để bỏ hút thuốc.



# Tạo ra các thói quen mới để giúp bỏ hút thuốc

Thói quen hút thuốc	Thay đổi thói quen
Buổi sáng ngay khi thức dậy	Tắm hoặc ăn sáng
Sau khi ăn trưa/ăn tối	Đi dạo
Trong khi dùng trà hoặc cà phê/rượu bia	Thay đổi thức uống khác
Khi có người nào đang hút thuốc	Nhai kẹo cao su, uống nước hoặc yêu cầu họ đừng hút thuốc
Khi sắp đi ngủ	Uống thức uống ấm, trò chuyện với gia đình

## Mẹo vặt để chống lại cơn thèm hút thuốc

**Đừng đáp ứng cơn thèm thuốc.** Đừng mở bao thuốc hoặc châm điếu thuốc. Sau vài phút cơn thèm thuốc sẽ giảm dần.

**Thở sâu:** hít vào và thở ra thật chậm rãi và sâu, thực hiện ba (3) lần.

**Làm điều gì khác:** mở nhạc, đi dạo, hoặc gọi điện thoại để trò chuyện với người nào.

**Uống nước.**



# Cơ hội tốt nhất để bỏ hút thuốc

Hãy tìm hỏi sự hỗ trợ, chẳng hạn như thảo luận với một Tư vấn viên giúp bỏ hút thuốc (Quit Advisor) nói tiếng Việt, hoặc hỏi bác sĩ.

**VÀ**

Nếu quý vị hút thuốc, hãy dùng các sản phẩm thay thế nicotine (ví dụ như miếng dán, kẹo ngậm (lozenge), thuốc xịt miệng (mouth spray)) hoặc các loại thuốc theo toa (ví dụ Champix).

## Hỗ trợ qua điện thoại – NSW Quitline

Đường dây NSW Quitline có thể giúp quý vị đạt đến các mục tiêu bỏ hút thuốc của mình – bất kể quý vị đang ở giai đoạn nào của việc bỏ hút thuốc!

Việc thảo luận với nhân viên nào nói tiếng Việt và hiểu được văn hóa người Việt là điều có thể rất hữu ích khi quý vị tìm hướng dẫn và hỗ trợ. Đó là lý do mà dịch vụ NSW Quitline có dành riêng một đường dây điện thoại do Chuyên viên tư vấn nói tiếng Việt đảm trách.

### **H:** NSW Quitline là gì?

**Đ:** Là dịch vụ tư vấn và hỗ trợ miễn phí qua điện thoại để giúp quý vị bỏ hút thuốc. Quý vị có thể gọi đến để thảo luận một lần duy nhất hoặc quý vị có thể chọn tham gia dịch vụ gọi-lại miễn phí từ chúng tôi, nghĩa là Chuyên viên tư vấn sẽ thường xuyên gọi đến để hỗ trợ quý vị trong hành trình bỏ hút thuốc.

**H: Việc gọi đến đường dây NSW Quitline có thực sự hữu ích không?**

**Đ:** Có chứng cứ cho thấy rằng những người nào đăng ký tham gia và nhận tới sáu cuộc gọi từ dịch vụ gọi lại miễn phí của chúng tôi, thì có thể tăng gấp đôi cơ hội bỏ hút thuốc của họ.

**H: Có phí tổn gì khi gọi đến NSW Quitline?**

**Đ:** Đây là dịch vụ miễn phí. Phí tổn duy nhất mà quý vị trả chỉ là giá cước cuộc gọi địa phương hoặc cuộc gọi di động tiêu chuẩn. Hoặc quý vị cũng có thể đăng ký vào dịch vụ gọi-lại miễn phí từ chúng tôi, để được Chuyên viên tư vấn gọi đến quý vị.

**H: Đường dây NSW Quitline có được bảo mật không?**

**Đ:** Chi tiết cuộc liên lạc giữa quý vị với NSW Quitline sẽ không được chia sẻ cho bất kỳ ai khác, trừ khi có sự chấp thuận của quý vị.

**H: Các Chuyên viên tư vấn NSW Quitline đều được đào tạo chuyên môn phải không?**

**Đ:** Phải, tất cả Chuyên viên tư vấn của chúng tôi đều chuyên nghiệp và được huấn luyện chuyên biệt về việc bỏ hút thuốc.

**H: Chúng ta sẽ nói về các vấn đề gì?**

**Đ:** Các chuyên viên tư vấn NSW Quitline sẽ thảo luận với quý vị về nhiều phương cách bỏ hút thuốc, bao gồm việc hiểu được những gì gây ra cơn thèm thuốc và cách kiểm chế cơn ghiền, lập ra kế hoạch cá nhân để bỏ hút thuốc, các sản phẩm trị liệu thay thế nicotine (NRT) và thuốc men, các dịch vụ hỗ trợ tại khu vực địa phương của quý vị, và cũng giúp người thân/bạn bè của quý vị bỏ hút thuốc.

## **H: Các chuyên viên tư vấn người Việt cũng nói tiếng Anh?**

**Đ:** Phải, các chuyên viên tư vấn người Việt của chúng tôi cũng nói tiếng Anh và cả tiếng Việt.

## **H: Người thân và bạn bè có thể thay mặt người nào để gọi đến không?**

**Đ:** Được, quý vị có thể gọi đến chúng tôi để được tư vấn và lấy thông tin để chia sẻ lại với người thân và bạn bè của mình.

## **H: Chương trình gọi-lại làm việc thế nào?**

**Đ:** Đăng ký vào chương trình gọi-lại có nghĩa là một chuyên viên tư vấn người Việt sẽ thường xuyên gọi đến quý vị trong thời kỳ 12 tháng để giúp hỗ trợ quý vị trong hành trình bỏ hút thuốc, bao gồm:

- 6 cuộc gọi trong 30 ngày đầu tiên
- Các cuộc gọi tiếp theo là sau 1 tháng, 3 tháng, 6 tháng và 12 tháng

Quý vị cũng có thể yêu cầu được nhận thêm các cuộc gọi nữa, hoặc có thể gọi thẳng đến đường dây Quitline bất cứ lúc nào để được hỗ trợ thêm nếu cần.



**Quý vị có thể thảo luận với tư vấn viên nói tiếng Việt giúp bỏ hút thuốc (Quit Advisor). Hãy gọi đến số 1300 7848 65.**

# Tuyên khai của NSW Quitline về Quyền riêng tư

Khi quý vị liên lạc NSW Quitline lần đầu, chuyên viên tư vấn sẽ cần thu thập một số chi tiết cá nhân từ quý vị. Điều này bao gồm các chi tiết về việc hút thuốc hiện thời của quý vị, và sẽ giúp chuyên viên này cung ứng dịch vụ riêng biệt phù hợp cho quý vị.

Thông tin nói trên sẽ được lưu giữ trong bộ hồ sơ dữ liệu được bảo mật. Nếu quý vị muốn giữ ẩn danh, hãy báo cho chuyên viên tư vấn NSW Quitline biết.

Các cuộc gọi đến NSW Quitline được thu âm nhằm mục đích huấn luyện nhân viên và đảm bảo chất lượng dịch vụ. Quý vị có thể yêu cầu họ dừng thu âm cuộc gọi của mình.

NSW Quitline sẽ chỉ sử dụng và tiết lộ thông tin cá nhân hoặc y tế của quý vị một cách phù hợp với chính sách của họ về quyền riêng tư.

## Hỗ trợ trực tuyến – iCanQuit

Trang mạng [iCanQuit.com.au](http://iCanQuit.com.au) giúp quý vị đọc về cách thức cai thuốc của những người khác, và chia sẻ câu chuyện của quý vị với cộng đồng iCanQuit trực tuyến. Quý vị cũng có thể theo dõi hành trình cai thuốc của mình và xem mình có thể tiết kiệm được bao nhiêu tiền nếu bỏ hút thuốc. Ngoài ra, còn có nhiều thông tin về các phương pháp cai thuốc lá, cách làm sao để khởi sự bỏ hút thuốc và cách làm sao để không tái nghiện.

# Các sản phẩm giúp bỏ hút thuốc

Nicotine là chất gây nghiện có trong thuốc lá. Dùng các sản phẩm sau đây sẽ giúp quý vị thêm dễ dàng đối phó các triệu chứng gây ra do thiếu nicotine:

**Các sản phẩm thay thế nicotine** như miếng dán, kẹo ngậm (lozenges) hoặc thuốc xịt miệng

## HOẶC

### **Các thuốc men theo toa**

Chamix (varenicline) và Zyban (bupropion)

Một số các sản phẩm này có thể được bán với giá thấp hơn nhiều, thông qua Chương trình Phúc lợi Dược phẩm (PBS) nếu quý vị có toa bác sĩ.

## Các sản phẩm này có thể giúp ích ra sao?

**Các sản phẩm thay thế nicotine** giúp thay thế một số nicotine mà quý vị thường nhận được khi hút thuốc. Việc này giúp giảm cơn thèm thuốc.

Các sản phẩm này giúp ích hữu hiệu nhất cho những người nào đã có dấu hiệu ghiền nicotine, chẳng hạn như:

- Quý vị hút điếu thuốc đầu tiên trong vòng 30 phút sau khi thức dậy
- Quý vị hút **trên 10 điếu thuốc mỗi ngày**
- Quý vị bị cơn thèm thuốc và có **các triệu chứng thiếu thuốc** khi quý vị tìm cách bỏ hút thuốc.





Nếu là người nghiện đến mức phải hút thuốc mỗi ngày, thì quý vị nên thử dùng sản phẩm thay thế nicotine để xem có giúp ích cho quý vị không.

Các sản phẩm này cũng có thể được dùng bởi những người có bệnh trạng tâm thần, tuy nhiên họ cần hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng.

**Các thuốc men theo toa**, Champix (varenicline) và Zyban (bupropion), sẽ giúp giảm cơn thèm thuốc và giảm các triệu chứng gây ra do thiếu thuốc.

Cần thảo luận với bác sĩ vì các thuốc men này không phù hợp cho tất cả mọi người. Bác sĩ có thể giải thích cho quý vị về tác dụng của thuốc men và các thuốc men đó có thích hợp cho quý vị hay không.

Thường quý vị bắt đầu dùng các thuốc viên này chừng một hoặc hai tuần trước khi bỏ hút thuốc để thuốc men có thời gian phát huy tác dụng đúng cách.

# Những gì có sẵn với giá thấp?

## Miếng dán nicotine

Có sẵn qua chương trình Tài trợ Phúc lợi Dược phẩm (PBS): nên thảo luận với bác sĩ để biết thêm thông tin.

- Nicotine 25 mg/miếng dán 16 giờ
- Nicotine 21 mg/miếng dán 24 giờ
- Nicotine 14 mg/miếng dán 24 giờ
- Nicotine 7 mg/miếng dán 24 giờ

Các loại miếng dán khác cũng có sẵn qua Chương trình Phúc lợi Dược phẩm cho người hồi hương (dành cho cựu chiến binh/góa phụ v.v.).

## Champix (varenicline)

Có bán qua Chương trình Phúc lợi Dược phẩm tổng quát. Hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.

## Zyban (bupropion)

Có bán qua Chương trình Phúc lợi Dược Phẩm (PBS) tổng quát. Hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.

## Thuốc lá điện tử thì sao?

Thuốc lá điện tử (e-cigarette) thường ít gây hại hơn thuốc lá, tuy nhiên lại có thể có một số ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của quý vị. Tại nước Úc, sẽ bị xem là bất hợp pháp nếu bán e-cigarette có chứa nicotine. Chính phủ không chuẩn nhận việc dùng e-cigarette để cai hút thuốc. Vào lúc này chúng tôi không khuyến quý vị dùng e-cigarettes.

# Còn có các sản phẩm nào khác?

Các sản phẩm thay thế nicotine đều có bán tại các tiệm thuốc tây, siêu thị và các tiệm khác.

## Kẹo cao su

Loại kẹo này không giống kẹo cao su thông thường. Quý vị nhai chậm kẹo này một lát cho đến khi cảm nhận có vị tiêu cay, sau đó ngậm kẹo giữa hốc má và nướu răng. Để yên đó cho đến khi không nhận thấy mùi vị gì nữa và rồi lại nhai lại lần nữa. Quý vị hấp thụ nicotine qua màng lót miệng.

## Kẹo ngậm (lozenges)

Loại kẹo này tan nhanh chóng và nicotine được hấp thụ qua màng lót miệng.

## Thuốc xịt miệng

Còn được gọi là 'Quickmist'. Giúp cơn thèm thuốc tan biến nhanh hơn so với hầu hết các sản phẩm thay thế nicotine nào khác. Nhắm xịt vào phía bên trong má hoặc dưới lưỡi – tránh xịt vào môi và cổ họng. Sử dụng thuốc xịt này những khi thèm hút thuốc.

## Thuốc hít

Giúp phóng thích chất nicotine vào miệng khi quý vị dùng ống hít này. Quý vị hấp thụ nicotine qua màng lót miệng.

## Miếng dán

Có sẵn các loại miếng dán với độ mạnh và thương hiệu khác nhau. Đắp miếng dán vào đùi, cánh tay hoặc ngực và lựa chỗ da sạch sẽ, khô ráo, không có lông và không bị trầy xước. Nicotine được hấp thụ qua da.

# Nên nhớ

Cơ hội tốt nhất để bỏ hút thuốc là tìm sự **hỗ trợ** (ví dụ Quitline, bác sĩ) và **sản phẩm thay thế nicotine** (như miếng dán, kẹo ngậm, thuốc xịt miệng) hoặc **thuốc men theo toa** (ví dụ Champix)

---

**Tất cả sản phẩm** giúp cai hút thuốc đều an toàn hơn là hút thuốc

---

**Hãy dùng các sản phẩm đó** trọn kỳ hạn theo như đã được khuyên trên bao bì sản phẩm

---

**Một số sản phẩm có thể được dùng chung với nhau** (ví dụ như miếng dán và kẹo ngậm).





Nếu quý vị dùng sản phẩm thay thế nicotine mà vẫn thèm hút thuốc hoặc có các triệu chứng thiếu thuốc, thì quý vị có thể cai thuốc bằng cách dùng miếng dán đồng thời dùng thêm một sản phẩm thay thế nicotine (ví dụ như kẹo cao su, kẹo ngậm để cai thuốc). Hãy thảo luận với bác sĩ hoặc dược sĩ về việc này.

## Muốn biết thêm thông tin?

Hãy thảo luận với bác sĩ về:

### Các sản phẩm có sẵn

**Các tác dụng phụ:** nếu có bất cứ tác dụng phụ nào sau khi dùng sản phẩm

**Các thuốc men khác:** việc cai thuốc lá có thể ảnh hưởng đến các thuốc men khác ra sao.

## Tìm giúp đỡ để bỏ hút thuốc

Cách thức để tìm hỗ trợ và các sản phẩm giá hạ để giúp quý vị bỏ hút thuốc:

1

**Hỏi bác sĩ** về các sản phẩm nào có thể hữu hiệu nhất cho quý vị. Hỏi lấy toa thuốc.

2

**Dem toa thuốc** đến dược sĩ để mua sản phẩm.

3

Thảo luận với một tư vấn viên (Quit Advisor) nói tiếng Việt giúp quý vị bỏ hút thuốc. **Hãy gọi số 1300 7848 65.**

 **Quitline** 1300 7848 65

Bỏ hút thuốc qua sự hướng dẫn chuyên nghiệp và miễn phí



.....  
**Cancer Institute NSW**

Published by the Cancer Institute NSW February 2018