

# How to Quit Smoking

Smoking is dangerous to your health. Quitting will reduce your risk of dying from heart disease, blood vessel disease, lung problems, cancer and stroke.

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups in your area. Get support and encouragement and learn how to deal with stress. Talk with your doctor about medicines and other aids to help you quit. Call the National Network of Tobacco Cessation Quitlines at 1-800-784-8669 or go to the Ohio website at [www.standohio.org](http://www.standohio.org) for more information.

Before you try to stop smoking, commit to stopping. Smoking is a learned behavior that you must unlearn. It is not easy to stop, but it can be done if you are serious about quitting. Stopping will help you live a healthier and longer life.

## Getting Ready to Quit

Follow these tips to get ready to quit:

- Cut down the number of cigarettes you smoke each day.
  - Smoke only half a cigarette each time.
  - Smoke only during the even hours of the day.
- Clean out ashtrays and start putting them away one by one. Clean the drapes, the car, your office, or anything else that smells of tobacco smoke.
- Get a friend or spouse to quit with you.
- Start exercising before you quit.
- Switch to a brand of cigarettes you do not like as much.
- Throw away spare lighters.
- Smoke alone if you like to smoke with people.
- Become aware of why you smoke each cigarette. Avoid the things that cause you to smoke.
- Write down a list of the top 5 reasons you want to quit. Read this list daily.

# Paano Ititigil ang Paninigarilyo

Ang paninigarilyo ay mapanganib sa inyong kalusugan. Ang pagtigil sa paninigarilyo ay makakabawas ng inyong panganib na mamatay dahil sa sakit sa puso, sakit sa daluyan ng dugo, problema sa baga, kanser at atake sa utak.

Kausapin ang inyong doktor tungkol sa pagtigil sa paninigarilyo. Magtanong tungkol sa mga klase at grupong nagbibigay ng suporta sa inyong lugar. Kumuha ng suporta at pampalakas-loob at alamin kung paano haharapin ang matinding pagod. Kausapin ang inyong doktor tungkol sa mga gamot at iba pang gamit na makakatulong upang itigil ninyo ang paninigarilyo. Tawagan ang National Network of Tobacco Cessation Quitlines sa 1-800-784-8669 o pumunta sa Ohio website sa [www.standohio.org](http://www.standohio.org) para sa mas marami pang impormasyon.

Bago ninyo subukang tigilan ang paninigarilyo, mangakong ititigil ito. Ang paninigarilyo ay isang natututunang gawi na kailangan ninyong matutunang huwag nang gawin. Hindi madaling tumigil, ngunit magagawa ito kung kayo ay seryoso tungkol sa pagtigil. Ang pagtigil ay makakatulong sa inyo upang magkaroon ng mas malusog at mas mahabang buhay.

## Paghahanda Para sa Pagtigil

Sundin ang mga mungkahing ito upang paghandaan ang pagtigil:

- Bawasan ang bilang ng sigarilyo na nauubos ninyo bawat araw.
  - Ubusin lamang ang kalahati ng sigarilyo sa bawat paninigarilyo.
  - Magsigarilyo lamang sa mga oras na tukol (even).
- Linisin ang mga abuhan ng sigarilyo at umpisahang itago ang mga ito nang isa-isa. Linisin ang mga kurtina, ang kotse, ang inyong opisina, o anupaman na nangangamoy usok ng tabako.
- Anyayahan ang isang kaibigan o asawa na tumigil kasama ninyo.
- Umpisahan ang pag-eehersisyo bago kayo tumigil sa paninigarilyo.
- Lumipat sa ibang tatak ng sigarilyo na hindi ninyo gaanong gusto.
- Itapon ang mga hindi ginagamit na panindi ng sigarilyo.
- Magsigarilyong mag-isa kung mahilig kayong manigarilyo na may kasamang mga tao.
- Alamin ang dahilan ng inyong paninigarilyo sa tuwing ginagawa ito. Iwasan ang mga bagay na sanhi ng inyong paninigarilyo.
- Isulat ang listahan ng 5 pangunahing dahilan kung bakit gusto ninyong itigil ito. Basahin ang listahang ito araw-araw.

How to quit smoking. Tagalog.

Pick a date to quit and slowly reduce your smoking until your quit date. On your quit date, stop completely. If you smoke a lot at work, quit during a vacation.

### **The Day You Quit**

- Throw away your cigarettes, lighters and hide remaining ashtrays.
- Ask for help from family and friends.
- Make plans for the day and keep busy. Spend time in places where smoking is not allowed such as a library or the movies. Change your routine.
- Drink 8 glasses of water each day. This helps flush out the nicotine in your body.
- Keep celery, sugarless gum, hard candy, straws or toothpicks handy to help meet the urge of something in your mouth.
- Try deep breathing exercises and listen to relaxation tapes.
- Exercise.
- Eat regular meals.
- Start a money jar with the money you save by not buying cigarettes.
- Reward yourself at the end of the day for not smoking.

Over the next days and weeks you may be coping with withdrawal symptoms and cravings. Exercise and relaxation can help with withdrawal symptoms of anger, edginess or irritability. There will be times when you really want to smoke. Wait. The urge will pass in a few minutes. Take slow, deep breaths until you relax and forget about the urge to smoke. Drink water slowly and hold it in your mouth for a little while. Take your mind off smoking by thinking about something else or focus on the things you are doing. Get up and move around.

Mark your success every day on a calendar. Reward yourself each day and week.

Pumili ng petsa kung kailan kayo titigil at dahan-dahang bawasan ang inyong paninigarilyo hanggang sumapit ang petsang ito. Sa petsang ito, tuluyang tigilan ang paninigarilyo. Kung malakas kayong manigarilyo sa trabaho, tumigil kapag bakasyon.

### **Sa Araw na Titigilan Ninyo ang Paninigarilyo**

- Itapon ang inyong mga sigarilyo, panindi at itago ang natitirang mga abuhan.
- Humingi ng tulong mula sa mga kapamilya at kaibigan.
- Gumawa ng mga plano para sa maghapon at manatiling abala. Magpalipas ng oras sa mga lugar kung saan ipinagbabawal ang paninigarilyo kagaya ng bahay-aklatan o sa mga sinehan. Palitan ang karaniwan ninyong mga gawain.
- Uminom ng 8 basong tubig bawat araw. Tumutulong ito na bombahin ang nikotina palabas sa inyong katawan.
- Siguraduhing abot-kamay ang kinsay, walang-asukal na gam (gum), matigas na kendi, panghithit (straw) o tutpik upang makatulong ang mga ito na tugunan ang paghahanap ng inyong bibig.
- Subukan ang ehersisyong paghinga ng malalim at makinig sa mga tapes tungkol sa paglilibang/pagpapahinga.
- Mag-ehersisyo.
- Kumain sa oras.
- Simulan ang garapon ng pera (money jar) gamit ang pera na natitipid ninyo sa di-pagbili ng sigarilyo.
- Bigyan ng pabuya ang inyong sarili pagkatapos ng maghapon hindi paninigarilyo.

Sa susunod na mga araw at linggo maaaring sinusubukan ninyong kayanin ang mga sintomas ng pagtigil sa paninigarilyo at paghahanap. Makakatulong ang pag-eehersisyo at pagpapahingalay upang kayanin ang mga sintomas ng pagtigil sa paninigarilyo gaya ng galit, pagkamayamutin o pagiging iritable. Magkakaroon ng mga sandali na gusto talaga ninyong manigarilyo. Maghintay. Ang paghahanap ay lilipas din pagkaraan ng ilang minuto. Huminga ng mabagal, malalim hanggang makapahinga kayo at makalimutan ang tungkol sa paghahanap ng sigarilyo. Uminom ng tubig nang dahan-dahan at panatilihin ang tubig sa loob ng bibig sa loob ng ilang sandali. Iwaglit sa isip ang paninigarilyo sa pamamagitan ng pag-iisip tungkol sa ibang mga bagay o ituon ang pansin sa mga bagay na ginagawa ninyo. Tumayo at magkikikilos.

Markahan sa kalendaryo araw-araw ang inyong tagumpay. Bigyan ng pabuya ang inyong sarili bawat araw at linggo.

How to quit smoking. Tagalog.

## **Setbacks**

It is hard to quit smoking. Most people try several times before they succeed. If you do smoke, do not give up on yourself. Remind yourself of how many hours, days or weeks you have already gotten through. Identify what caused you to smoke. Add it to your list of things to avoid or practice how you will deal with it next time. Remind yourself why you quit smoking. Practice what to do when you feel the urge to smoke. Reward yourself for your willpower and courage. Take one day at a time.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## **Mga Balakid**

Mahirap itigil ang paninigarilyo. Maraming beses na sinusubukan ito ng karamihan sa mga tao bago sila magtagumpay. Kung naninigarilyo pa rin kayo, huwag sumuko. Paalalahanan ang inyong sarili kung ilang oras, araw o linggo na ang nalampasan ninyo nang hindi naninigarilyo. Alamin kung ano ang dahilan ng inyong paninigarilyo. Idagdag ito sa inyong listahan ng mga bagay na iiwasan o kaya ay magsanay kung paano ninyo ito haharapin sa susunod. Paalalahanan ang inyong sarili kung bakit ninyo itinigil ang paninigarilyo. Magsanay kung ano ang gagawin kapag nararamdaman ninyo ang paghahanap ng sigarilyo. Bigyan ng pabuya ang inyong sarili para sa lakas ng loob at tapang ninyo. Gawin ito nang paisa-isang araw.

**Kausapin ang inyong doktor o nars kung mayroon kayong mga katanungan o pag-aalala.**

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).