

| ملاحظات | الإيجابيات / السلبيات | كيفية الاستخدام | كيفية الحصول عليه | العلاج |
|---------|---|--|-----------------------------|---------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> ✓ سهل الاستخدام ✓ بعض الأعراض الجانبية ✗ جرعات أقل مرونة ✗ إطلاق بطيء للنيكوتين | استبدال اللاصقة مرة واحدة يوميًا | دون وصفة طبية أو بوصفة طبية | لاصقة |
| | <ul style="list-style-type: none"> ✓ إطلاق سريع للنيكوتين ✓ جرعات مرنة ✗ الكثير من المضغ ✗ عدم تناول الطعام أو الشراب لمدة 15 دقيقة قبل الاستخدام أو أثناء الاستخدام | الاستخدام عند الضرورة* ما يصل إلى 24 قطعة يوميًا | دون وصفة طبية أو بوصفة طبية | علكة |
| | <ul style="list-style-type: none"> ✓ النيكوتين أكثر من العلكة ✓ جرعات مرنة ✗ يمكن أن يسبب الغثيان ✗ عدم تناول الطعام أو الشراب لمدة 15 دقيقة قبل الاستخدام أو أثناء الاستخدام | الاستخدام عند الضرورة* ما يصل إلى 20 قرص استحلاب يوميًا | دون وصفة طبية أو بوصفة طبية | قرص استحلاب |
| | <ul style="list-style-type: none"> ✓ أسرع في توصيل النيكوتين ✓ جرعات مرنة ✗ الاستخدام المتكرر ضروري ✗ يمكن أن يسبب تهيج الأنف والحنجرة | بخة واحدة في كل فتحة أنف* ما يصل إلى 40 جرعة يوميًا (80 بخة/يوم أو 10 بخات/ساعة) | بوصفة طبية | بخاخ للأنف |
| | <ul style="list-style-type: none"> ✓ إبقاء يديك مشغولتين ✓ جرعات مرنة ✗ الاستخدام المتكرر ضروري ✗ يمكن أن يسبب تهيجًا في الفم والحنجرة | جلسات مدتها 20-5 دقيقة طوال اليوم* ما يصل إلى 16 خرطوشة يوميًا | بوصفة طبية | جهاز الاستنشاق |
| | <ul style="list-style-type: none"> ✓ من السهل تناول الحبوب ✓ يمكن دمجه مع علاجات أخرى* ✗ آثار جانبية محتملة | الاستخدام وفقًا لتوجيهات طبيبك | بوصفة طبية | الدواء الفارينيكلين البوبروبيون |

في ميتشيجان
خط مساعدة
الإقلاع عن التبغ

1.800 QUIT.NOW

784.8669

احصل على استشارة ودعم
سريين مجانًا

ضائف فرصك
في الإقلاع عن التدخين.

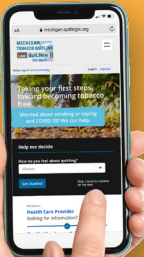


اتصل الآن
1.800.QUIT.NOW

www

أو التسجيل عبر الإنترنت
michigan.quitlogix.org

تعرف على المزيد



خيارات العلاج الدليل السريع



HBOM

لاصقة

الخطوة الأولى

حدد جرعة البداية
الخاصة بك.*

الخطوة الثانية

ضع اللاصقة على مكان
نظيف جاف خال من الشعر
على الجزء العلوي من جسدك
أو الجزء الخارجي من الذراع. اضغط لمدة 10 ثوانٍ.

الخطوة الثالثة

استبدل اللاصقة كل 16-24 ساعة.

الخطوة الرابعة

قلل الجرعة بمرور الوقت.*

21 مجم

14 مجم

7 مجم

الأسابيع 1-6

الأسابيع 7-8

الأسابيع 9-10

علكة

الخطوة الأولى

حدد قوتك.*

الخطوة الثانية

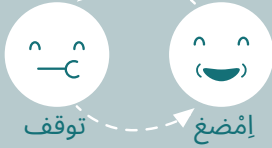
اختر النكهة.
هناك العديد من
الخيارات!

الخطوة الثالثة

امضغ ببطء حتى يصبح الطعم قويًا أو تشعر بوخز
خفيف، ضع العلكة بين خدك ولثتك لمدة دقيقة
واحدة أو حتى يختفي الوخز. كرر طريقة مضغ وتوقف
لمدة 30 دقيقة.

الخطوة الرابعة

استخدم العلكة كلما كانت
لديك الرغبة في التدخين كجزء
من خطة الإقلاع الفوري عن
التدخين أو الإقلاع تدريجيًا.*



إذا كنت تدخن
أكثر من 25
سيجارة يوميًا

4 مجم

إذا كنت تدخن
25 سيجارة أو أقل
يوميًا

2 مجم



فواكه ثلج نعناع فواكه

وصفة طبية فقط

بخاخ للأنف

الخطوة الأولى

مخط أنفك لتنظيفه. مضخة أساسية
مع 6-8 بخات قبل الاستخدام الأول.

الخطوة الثانية

قم بإمالة رأسك للخلف واستخدم البخاخ مرة واحدة في
كل فتحة أنف أثناء التنفس من فمك. تجنب الشم أو
الاستنشاق. انتظر 2-3 دقائق قبل تمخييط أنفك.

الخطوة الثالثة

قلل الجرعة بمرور الوقت.*



قلل تدريجيًا
حتى تصل إلى
الصفير

ابدأ بجرعة أو
جرعتين في
الساعة

أسابيع
11-12

أسابيع
9-10

أسابيع
8-1

جهاز الاستنشاق

الخطوة الأولى

أدخل خرطوشة في جهاز الاستنشاق.
ادفع اللسان ولفه مرة أخرى.

الخطوة الثانية

انفخ أنفاسًا قصيرة من فمك كما لو كنت تحتسي
شرابًا بالماصة. تستمر الخرطوشة لمدة 20 دقيقة
تقريبًا من الاستخدام النشط، ولكن يمكن تقسيمها
إلى عدة مرات.

الخطوة الثالثة

عندما تكون الخرطوشة فارغة، أخرجها من جهاز
الاستنشاق وتخلص منها.

الخطوة الرابعة

قلل الجرعة بمرور الوقت.*

قلل تدريجيًا

الأسابيع 13-24

16-6 خرطوشة يوميًا

الأسابيع 1-12

وصفة طبية فقط

يساعد هذا
الخيار في
إبقاء يديك
مشغولتين!



أدخل خرطوشة في جهاز الاستنشاق.
ادفع اللسان ولفه مرة أخرى.

الخطوة الثانية

انفخ أنفاسًا قصيرة من فمك كما لو كنت تحتسي
شرابًا بالماصة. تستمر الخرطوشة لمدة 20 دقيقة
تقريبًا من الاستخدام النشط، ولكن يمكن تقسيمها
إلى عدة مرات.

الخطوة الثالثة

عندما تكون الخرطوشة فارغة، أخرجها من جهاز
الاستنشاق وتخلص منها.

الخطوة الرابعة

قلل الجرعة بمرور الوقت.*

قلل تدريجيًا

الأسابيع 13-24

16-6 خرطوشة يوميًا

الأسابيع 1-12

قرص استحلاب

الخطوة الأولى

حدد قوتك.*

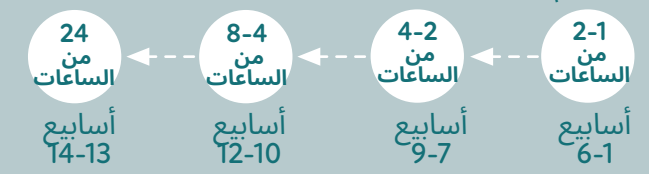
الخطوة الثانية

قم بإذابة قرص الاستحلاب ببطء في فمك (بين الخد
واللثة)، مع تحريكه من حين لآخر من جانب واحد من
فمك إلى الجانب الآخر. سيستغرق قرص الاستحلاب
حوالي 10-20 دقيقة ليذوب تمامًا. لا تمضغه ولا تبتلعه.

الخطوة الثالثة

قلل الجرعة بمرور الوقت.*

استخدم قرص استحلاب واحدًا كل...



24 من
الساعات
أسابيع
13-14

8-4 من
الساعات
أسابيع
10-12

4-2 من
الساعات
أسابيع
7-9

2-1 من
الساعات
أسابيع
6-1