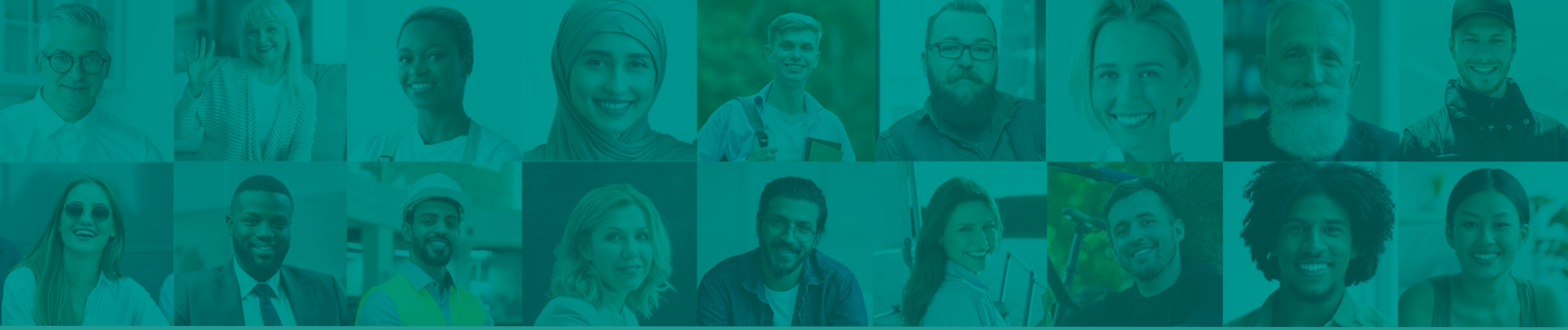

ਪੀ.ਈ.ਆਈ. ਵੱਿਚ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਤਿਆਗ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
(The PEI Smoking Cessation Program)
ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਬਦਲ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਾਂ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ਦਾ ਖ਼ਰਚ ਚੁੱਕਕੇ ਟਾਪੂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਮਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਖ਼ਰਚੇ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ?

ਪੀ.ਈ.ਆਈ. ਵੱਿਚ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਤਿਆਗ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਲ ਵੱਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖਿ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵੱਿਚੋਂ ਕਿਸਿ ਇੱਕ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੇ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਕੋਰਸ (6 – 18 ਹਫਤੇ ਲਗਾਤਾਰ) ਦਾ ਖ਼ਰਚਾ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ।

- ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਾ ਬਦਲ [Nicotine Replacement Therapy (NRT)]: ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਪੈਚ, ਗੱਮ, ਲੋਜ਼ੈਂਜਜ਼ਿ ਜਾਂ ਇਨਹੇਲਰ
- ਡਾਕਟਰੀ ਪਰਚੀ ਤਹਿਤ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤਿਆਗਣ ਦੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ: ਬਿਉਪ੍ਰੋਪੀਓਨ (Bupropion) (ਮਾਰਕਾ: ਜ਼ਾਈਬੈਨ) ਜਾਂ ਵੈਰੇਨੀਕਲਾਈਨ (Varenicline) (ਮਾਰਕਾ:ਚੈਂਪਕਿਸ)

ਨੋਟ: ਇਸ ਕਤਿਾਬਚੇ ਵੱਿਚ ਵਪਾਰਕ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਧਾਰਮਕਿ ਰਸਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਨਹੀ।

PEI Chief Public Health Office
2nd Floor, Sullivan Building
16 Fitzroy St.
Charlottetown, PE C1A 7N8

ਫੋਨ:: (902) 368-4319
ਈਮੇਲ: quitsmoking@gov.pe.ca

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:
www.princeedwardisland.ca/quitsmoking

LIVE WELL
together we can

ਕੀ ਤੁਸੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਮਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ?

LIVE WELL
together we can

ਮੈਂ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂ?

ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਕਿੰਨ੍ਹੇ ਕੁ ਤਿਆਰ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ-ਕੀ ਸਹਾਰੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਉਪਰੰਤ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਦਵਾ-ਫਰੋਸ਼ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੇ ਐੱਨ.ਆਰ.ਟੀ. ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਦਵਾ ਲੈ ਆਓ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੀ ਵੇਪ ਕਰਦਾ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ?

ਪੀ.ਈ.ਆਈ. ਦਾ ਐੱਸ.ਸੀ.ਪੀ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਤਰ ਪੀ.ਈ.ਆਈ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਰਾਹੀ ਰਾਹੀ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨਾ ਤਿਆਗਣ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਵੇਪਿੰਗ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਬਦਲ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ (ਐੱਨ.ਆਰ.ਟੀ.) ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਬਦਲ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਬਿਨਾ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਸਮ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਘਟਾਕੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤਿਆਗਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਬਿਉਪ੍ਰੋਪੀਓਨ ਜਾਂ ਵੈਰੇਨੀਕਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤਿਆਗ ਸਕੋ ਅਤੇ ਤਲਬ ਘਟਾ ਸਕੋ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਦਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਰਹਿਣਗੀਆਂ, ਆਪਣੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਸਹਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰੋ

ਵੈਸਟ ਪ੍ਰਿੰਸ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਟਾਈਨ ਵੈਲੀ ਹੈਲਥ ਸੈਨਟਰ | **(902) 831-5800**
6905 Rte 12, **Tyne Valley, PE** C0B 2C0

ਓਲੀਅਰੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ | **(902) 859-3929**
14 MacKinnon Drive, **O'Leary, PE** C0B 1V0

ਐਲਬਰਟਨ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ | **(902) 853-0403**
c/o Western Hospital, 148 Poplar Street, **Alberton, PE** C0B 1B0

ਤੁਹਾਡੇ ਤਕ ਅੱਪੜਕੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਟਿਗਨਿਸ਼ ਕੋ-ਔਪ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (Tignish Co-op Health Centre) ਐਂਡ ਲੈਨੱਕਸ ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (Lennox Island Health Centre) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਈਸਟ ਪ੍ਰਿੰਸ ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਕੇਅਰ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਕੈਨਜ਼ਿੰਗਟਨ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ | **(902) 836-0180**
55 Victoria Street, **Kensington, PE** C0B 1M0

ਹਾਰਬਰਸਾਈਡ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ | **(902) 432-2600**
243 Heather Moyse Drive, **Summerside, PE** C1N 5R1

ਐਵਨਜੈਲਾਈਨ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ | **(902) 854-7259**
48 Mill Road, **Wellington, PE** C0B 2E0

ਤੁਹਾਡੇ ਤਕ ਅੱਪੜਕੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮਰਸਾਈਡ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ (Summerside Medical Centre) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਿੰਗਜ਼ ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਕੇਅਰ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਈਸਟਰਨ ਕਿੰਗਜ਼ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ | **(902) 687-7033**
7 Green Street, **Souris, PE** C0A 2B0

ਮੌਂਟੈਗੂ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ | **(902) 838-0830**
407 MacIntyre Avenue, **Montague, PE** C0A 1R0

ਕੁਈਨਜ਼ ਵੈਸਟ ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਕੇਅਰ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਫੋਰ ਨੇਬਰਹੁਡਜ਼ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ | **(902) 569-7772**
152 St. Peter's Road, **Charlottetown, PE** C1A 5P8

ਕੌਰਨਵਾਲ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ | **(902) 566-2117**
401 Trans-Canada Highway, **Cornwall, PE** C0A 1N0

ਸੈਂਟਰਲ ਕੁਈਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ | **(902) 621-3050**
4276 Hopedale Road, **Hunter River, PE** C0A 1N0

ਗਲਫ ਸ਼ੋਰ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ | **(902) 963-7835**
7379 Cavendish Rd - Rte. 6, **North Rustico, PE** C0A 1X0

ਤੁਹਾਡੇ ਤਕ ਅੱਪੜਕੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਰਵੁੱਡ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ (Sherwood Medical Centre), ਪਾਰਕਲੈਂਡ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ, ਕੌਰਨਵਾਲ ਐਂਡ ਕ੍ਰਾਪੌਡ (Parkdale Medical Centre, Cornwall and Crapaud) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਈਨਜ਼ ਈਸਟ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਪੌਲੀਕਲਿਨਿਕ | **(902) 620-3260**
199 Grafton Street, **Charlottetown, PE** C1A 1L2

ਤੁਹਾਡੇ ਤਕ ਅੱਪੜਕੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬੋਰਡਵਾਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਸੈਂਟਰ (Boardwalk Professional Centre), ਹੌਲੈਂਡ ਕਾਲਜਿ (Holland College), ਅਤੇ ਮੌਰੈੱਲ ਵਾਕ-ਇਨ (Morell walk-in clinic) ਕਲਿਨਿਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਾਰਣ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ, ਪੀ.ਈ.ਆਈ. ਵਿੱਚ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਤਿਆਗ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ!

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ → **PRINCEEDWARDISLAND.CA/QUITSMOKING**