

নিকোটিন গাম নির্দেশাবলী

নিকোটিন গাম আপনার শরীরে নিকোটিন সরবরাহ করে। নিকোটিন প্রত্যাশা সহ নিকোটিন প্রত্যাহারের লক্ষণগুলি হ্রাস করে ধূমপান ছাড়তে আপনাকে সহায়তা করার জন্য তারা একটি অস্থায়ী সহায়তা হিসাবে কাজ করে। নিকোটিন গাম এমন পরিস্থিতিতে সহায়তা করতে পারে যেখানে আপনার হঠাৎ ধূমপান করার তাগিদ হয়। নিকোটিন গাম ব্যবহার করার আগে নীচের সমস্ত নির্দেশাবলী পড়ুন। আপনি নিকোটিন গাম সঠিকভাবে ব্যবহার করছেন তা নিশ্চিত করতে এগুলো অনুসরণ করুন।



১। গাম ব্যবহার করার সময় ধূমপান না করার চেষ্টা করুন। এতে আপনার কিছুটা মাথা ঘোরা এবং বমি বমি ভাব হতে পারে।

২। বেশিরভাগ লোক যারা প্রতিদিন ধূমপান করেন তারা ৪ এমজি নিকোটিন গাম দিয়ে শুরু করবেন। প্রতিদিন কমপক্ষে ৮ টি গাম ব্যবহার করুন।

৩। গাম চিবানোর করার সময় খাওয়া-দাওয়া এড়িয়ে চলুন।

৪। **ধীরে ধীরে নিকোটিন গাম চিবান।** আপনি যখন নিকোটিনের স্বাদ পাবেন বা মুখে ঝনঝন অনুভব করবেন তখন গাম চিবানো বন্ধ করুন। তারপরে আপনার গালের গামটি ধারণ করুন।

৫। যখন ঝনঝন অনুভূতি প্রায় শেষের দিকে (প্রায় এক মিনিট সময় নেয়), আবার গাম চিবানো শুরু করুন।

৬। প্রায় ৩০ মিনিট এই পদক্ষেপগুলি পুনরাবৃত্তি করুন। আপনি যত দীর্ঘ এবং ধীর গতিতে করবেন প্রতিটি গামের টুকরো ততোটা ভাল কাজ করবে।

৭। যদি আপনি "ব্যর্থ হন" এবং ছাড়ার চেষ্টা করার সময় ধূমপান করেন, আপনি নিরাপদে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই গামের ব্যবহার চালিয়ে যেতে পারেন।

৮। আপনার যদি দৃঢ় বা ঘন ঘন তাগিদ হয় তবে আপনি এক ঘন্টার মধ্যে দুটি গাম চিবিয়ে নিতে পারেন।

৯। নিকোটিন গাম নীচের সময়সূচী দ্বারা নিয়মিত ব্যবহার করা যেতে পারে তবে এটি একটি সাধারণ নির্দেশিকা। আপনি এটি এর চেয়ে বেশি সময় ব্যবহার করতে চাইতে পারেন।

- সপ্তাহ ১-৬: প্রতি এক থেকে দুই ঘন্টার মধ্যে একটি গাম চিবান (ধূমপান ছাড়ার সম্ভাবনার উন্নতি করতে প্রতিদিন কমপক্ষে ৯ টি ব্যবহার করুন)
- সপ্তাহ ৭-৯: প্রতি দুই থেকে চার ঘন্টা পর পর একটি গাম চিবান
- সপ্তাহ ৯-১২: প্রতি চার থেকে আট ঘন্টা পরে একটি গাম চিবান

যা করবেন না...

- গামটি গিলে ফেলবেন না।
- গামটি দ্রুত চিবিয়ে ফেলবেন না। গাম খুব তাড়াতাড়ি চিবিয়ে ফেলার ফলে হেঁচকি, বুকজ্বালা, বমি বমি ভাব বা অন্যান্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে।
- এক দিনে ২০ টির বেশি গাম চিবাবেন না।