

## নিকোটিন ইনহেলার নির্দেশাবলী

নিকোটিন ইনহেলার 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 ইনহেলার আপনাকে আপনার দেহের নিকোটিনের প্রয়োজন ধীরে ধীরে হ্রাস করতে দেয়। যেহেতু নিকোটিন ইনহেলারে সিগারেটের ধোঁয়ার কার্সিনোজেন বা কার্বন মনোক্সাইড থাকে না, এটি তামাকের মতো স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ নয়। নিকোটিন ইনহেলার এমন পরিস্থিতিতে সহায়তা করতে পারে যেখানে আপনার হঠাৎ ধূমপান করার তাগিদ হয়। নিকোটিন ইনহেলার ব্যবহার করার আগে নীচের সমস্ত নির্দেশাবলী পড়ুন। আপনি ইনহেলারটি সঠিকভাবে ব্যবহার করছেন তা নিশ্চিত করতে এগুলো অনুসরণ করুন।

নিকোটিন ইনহেলারটি একটি প্লাস্টিকের নল যার ভিতরে একটি নিকোটিন কার্তুজ রয়েছে। আপনি যখন ইনহেলারটি পাফ করেন, তখন একটি নিকোটিন বাষ্প মুখে ঢুকে যায়। নিকোটিন ইনহেলারটি আপনার হাতে ধরে রাখা এবং পাফ করা সিগারেট ধূমপানের নিকটতম জিনিসের মতো মনে হতে পারে, যা কিছু ধূমপায়ীদের উপকারী বলে মনে হয়।



### সাধারণ নির্দেশনা

- ১। ইনহেলার ব্যবহার করার সময় ধূমপান না করার চেষ্টা করুন। এতে আপনার কিছুটা মাথা ঘোরা এবং বমি বমি ভাব হতে পারে।
- ২। নিকোটিন কার্তুজটি নলে ঢুকান।
- ৩। বাতাস মুখে চেপে ধরে ছোট শ্বাসের মাধ্যমে পাফ করুন। কার্তুজগুলিতে নিকোটিন ২০-৩০ মিনিটের মধ্যে ঘন ঘন পাফ করার মাধ্যমে মুক্তি পায়। আপনি একবারে একটি কার্তুজ ব্যবহার করতে পারেন বা নিকোটিন শেষ না হওয়া অবধি একবারে কয়েক মিনিটের জন্য এটিতে পাফ করতে পারেন।
- ৪। খুব বেশি গভীরভাবে শ্বাস নিলে বা পাফ করলে আপনার কাশি হতে পারে।
- ৫। ইনহেলার ব্যবহার করার সময় সোডা, কফি বা ফলের রস পান করবেন না।
- ৬। প্রতি এক থেকে দুই ঘন্টা পরে কার্তুজ পরিবর্তন করুন। প্রতিদিন ১২ টি পর্যন্ত কার্তুজ ব্যবহার করা যেতে পারে।
- ৭। যদি আপনি "ব্যার্থ হন" এবং ছাড়ার চেষ্টা করার সময় ধূমপান করেন, আপনি নিরাপদে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই ইনহেলার ব্যবহার চালিয়ে যেতে পারেন।
- ৮। আপনি নিকোটিন ইনহেলার ব্যবহার চালিয়ে গেলে এবং ধূমপান না করার ক্ষেত্রে সামঞ্জস্য করতে থাকলে, আপনার ডাক্তার আপনার ডোজ কমিয়ে দিতে পারে। আপনার ডাক্তার দ্বারা প্রদত্ত যে কোনও নতুন দিকনির্দেশ অনুসরণ করুন।