

## নিকোটিন লজেস নির্দেশাবলী

নিকোটিন লজেস 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 লজেস এমন পরিস্থিতিতে সহায়তা করতে পারে যেখানে আপনার হঠাৎ ধূমপান করার তাগিদ হয়। নিকোটিন লজেস ব্যবহার করার আগে নীচের সমস্ত নির্দেশাবলী পড়ুন। আপনি নিকোটিন লজেস সঠিকভাবে ব্যবহার করছেন তা নিশ্চিত করতে এগুলো অনুসরণ করুন।



১। লজেস 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 লজেস দিয়ে শুরু করবেন। প্রতিদিন কমপক্ষে ৯ টি লজেস ব্যবহার করুন

৩। লজেস ব্যবহার করার সময় খাওয়া-দাওয়া এড়িয়ে চলুন।

৪। লজেস ব্যবহার করার সময় সোডা, কফি বা ফলের রস পান করবেন না।

৫। লজেসটি মুখে দিন এবং আস্তে আস্তে দ্রবীভূত হতে দিন। চেষ্টা করুন যতটা কম গিলতে পারেন।

৬। সময়ে সময়ে, সম্পূর্ণরূপে দ্রবীভূত না হওয়া অবধি আপনার মুখের একপাশ থেকে অন্যপাশে এটিকে সরিয়ে নিতে আপনার জিভ ব্যবহার করুন। এটি প্রায় ২০ থেকে ৩০ মিনিট সময় নিবে।

৭। লজেস চিবানো বা গিলবেন না।

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

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

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

যা করবেন না...

- একসাথে একাধিক লজেস ব্যবহার করবেন না।
- এক দিনে ২০ টির বেশি লজেস ব্যবহার করবেন না।
- লাজেস আপনার মুখে থাকা অবস্থায় খাওয়া বা পান করবেন না।

মেডিসিন ম্যানেজমেন্ট ম্যানুয়াল থেকে অভিযোজিত। উইলিয়ামস জে.এম, স্টেইনবার্গ এম.এল, জিয়ারম্যান এম এইচ, গান্ধী কেকে, স্ট্রিপেলম্যান বি, বাডসক পিডি, জিডনিস ডি.এম। সিজোফেনিয়া এবং সিজোফেক্টিভ ডিসঅর্ডারে তামাক নির্ভরতা পরামর্শের দুটি তীব্রতার তুলনা। জে সাবস্ট অ্যাভিউজ ট্রিট, জুন: ৩৮ (৪): ৩৮৪-৯৩, ২০১০

