

## Enstriksyon pou Inalatè Nikotin yo

Inalatè Nikotin nan mete nan kò ou notikin nan. Li la kòm yon èd tanporè ki pou ede ou kite fimèn li diminye sentòm ki pou retire nikotin yo, ki gen ladan li tou anvi nikotin nan. Kòm inalatè a pagen ladan li sibstans ki bay kansè ni monoksid kabòn k'ap soti nan sigarèt la, li pa gen reprezante menm danje ak tabak la. Inalatè Nikotin nan kapab ede ou nan yon sitiasyon kote ou gen yon gwo anvi fimèn. Li tout enstriksyon yo ki anba anvan ou itilize inalatè nikotin lan. Toujou konsilte yo pou toujou si ke ou itilize inalatè nikotin jan li ta dwe an.

Inalatè nikotin lan se yon tib plastik ki gen yon katouch nikotin andedan. Lè ou rale nan inalatè a, yon vapè nikotin ale andedan bouch lan. Kenbe inalatè nikotin nan men ou ak rale li ka sanble tankou bagay ki pi pre fimèn yon sigarèt, ke kèk fimè jwenn itil.



### Enstriksyon Jeneral yo

1. Pa janm eseye fimèn pandan w'ap itilize inalatè. Sa ka lakòz ou santi ou yon ti kras tèt vire ak anvi vomi.
2. Mete katouch nikotin lan nan tèt bouch la.
3. Pran yon ti respirasyon epi kenbe lè a nan bouch ou. Nikotin ki nan katouch libere yon inasyon plis pase 20-30 minit. Ou ka itilize yon katouch yon fwa oswa soufle sou li pou kèk minit jiskaske nikotin la fini.
4. Respire oswa soufle twòp ladann ka fè ou touse.
5. Pa bwè soda, kafe oswa ji fwi lè w ap itilize inalatè a.
6. Chanje katouch la chak youn a de zè de tan. Jiska 16 katouch ka itilize chak jou.
7. Nan la plipa ka yo ou ka itilize inalatè nan an tout sekirite si ou “chite” e fimèn pandan ou vle kite.
8. Si ou kontinye ap itilize inalatè nikotin nan e ke ou kòmanse ap dezabitye ak fimèn an, doktè ou an ka diminye doz ou a. Suiv nouvo enstriksyon doktè ou bay lan.