

# নিকোটিন প্যাচ নির্দেশাবলী

নিকোটিন প্যাচগুলি 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 প্যাচ আপনাকে আপনার দেহের নিকোটিনের প্রয়োজন ধীরে ধীরে হ্রাস করতে দেয়। যেহেতু নিকোটিন প্যাচে সিগারেটের ধোঁয়ার কার্সিনোজেন বা কার্বন মনোক্সাইড থাকে না, এটি তামাকের মতো স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ নয়। নিকোটিন প্যাচ ব্যবহার করার আগে নীচের সমস্ত নির্দেশাবলী পড়ুন। আপনি প্যাচটি সঠিকভাবে ব্যবহার করছেন তা নিশ্চিত করতে এগুলো অনুসরণ করুন।

## সাধারণ নির্দেশনা

- ১। যেদিন আপনি নিকোটিন প্যাচ ব্যবহার শুরু করবেন সেদিন থেকে ধূমপান পুরোপুরি বন্ধ করুন।
- ২। প্যাচ পরা অবস্থায় ধূমপান না করার চেষ্টা করুন। প্যাচ ব্যবহার করার সময় ধূমপান করলে আপনার সামান্য মাথা ঘোরানো এবং বমি বমি ভাব হতে পারে।
- ৩। আপনি সকালে ঘুম থেকে ওঠার সাথে সাথে সর্বদা আগে প্যাচটি লাগান। ব্যবহৃত প্যাচটি খুলে ফেলুন এবং প্রতিদিন একই সময়ে একটি নতুন প্যাচ লাগান।
- ৪। প্যাচ পরলে যদি আপনার অত্যুজ্বল স্বপ্ন বা অন্য ঘুমের ব্যাঘাত ঘটে তবে আপনি শোবার সময় এটি খুলে ফেলতে পারেন। যদি আপনি এটির সাথে ঘুমোতে পছন্দ করেন তবে আপনার নতুন প্যাচটি লাগানোর সময় প্রতিদিন এটি খুলে ফেলতে ভুলবেন না।
- ৫। ব্যবহৃত প্যাচগুলির নিষ্পত্তি করতে আঠালো প্রান্তগুলি এক সাথে ভাঁজ করে এগুলি আবর্জনা ফেলুন। ব্যবহৃত প্যাচগুলিতে শিশু এবং পোষা প্রাণীকে বিষাক্ত করার জন্য পর্যাপ্ত নিকোটিন রয়েছে তাই এগুলো ফেলে দেওয়ার ক্ষেত্রে যত্ন নিন।
- ৬। একই নিকোটিন প্যাচ ২৪ ঘণ্টার বেশি না রেখে ফেলে দিন কারণ এটি আপনার ত্বকে জ্বালাতন করতে পারে।

# আপনার ত্বকে নিকোটিন প্যাচ কীভাবে

## প্রয়োগ করবেন

আপনি যতক্ষণ না এটি ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত না হন ততক্ষণ নিকোটিন প্যাচটিকে সিলযুক্ত প্রতিরক্ষামূলক থলি থেকে বের করবেন না। প্যাচগুলো যদি আপনি থলি থেকে বের করে রাখেন তবে প্যাচগুলো বাতাসে নিকোটিন হারাবে।

- ১। ত্বকের লোমহীন, পরিষ্কার এবং শুকনো অঞ্চল বেছে নিন।
- ২। কোনও ভাবেই পোড়া, ভাঙা, কাটা বা জ্বালাপোড়া হওয়া ত্বকে নিকোটিন প্যাচ লাগাবেন না।
- ৩। প্যাচ লাগানোর আগে আপনার ত্বকটি লোশন এবং সাবানমুক্ত রয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করুন।
- ৪। একটি পরিষ্কার লাইনার নিকোটিন প্যাচের পিছনের দিকটি ঢেকে রাখে। আঠালো দিকটি আপনার ত্বকের বিপরীত যাবে। প্যাঁচ থেকে এটি সরাতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য লাইনারের মাঝখানে নীচে লম্বালম্বিভাবে কাটা রয়েছে।
- ৫। নিকোটিন প্যাচ থেকে অর্ধেক লাইনার টেনে তুলুন। প্যাচটির আঠালো দিকটি স্পর্শ না করার চেষ্টা করুন। প্যাচটি বাইরের প্রান্তে ধরে রাখুন।
- ৬। পরিষ্কার লাইনারের অন্য অর্ধেকটি টানুন এবং আপনার ত্বকে প্যাঁচের আঠালো পাশটি তাৎক্ষণিকভাবে লাগান।
- ৭। কমপক্ষে ১০ সেকেন্ডের জন্য আপনার হাতের হিল দিয়ে আপনার ত্বকে দৃঢ়ভাবে প্যাচটি চেপে রাখুন। নিশ্চিত করুন যে প্যাচটি আপনার ত্বকে লেগে আছে, বিশেষত প্রান্তগুলির চারপাশে।
- ৮। নিকোটিন প্যাচ প্রয়োগ শেষ হয়ে গেলে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন। আপনার হাতের নিকোটিন আপনার চোখ এবং নাকের মধ্যে যেতে পারে এবং দংশন বা লালভাব হতে পারে।
- ৯। আগামীকাল, পরবর্তী নিকোটিন প্যাচ প্রয়োগ করতে আপনার ত্বকে একটি আলাদা জায়গা বেছে নিন।
- ১০। নিকোটিন প্যাচ নিষ্পত্তি করতে, প্যাচটিকে অর্ধেক ভাঁজ করে আঠালো দিকগুলি একসাথে ভাঁজ করুন। প্যাচটি কোনও নিরাপদ স্থানে ফেলে দিন।