

Enstriksyon pou Plak Nikotin yo

Plak 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. Plak Nikotin nan pèmèt ou diminye bezwen nikotin nan kò ou.

Kòm plak nikotin nan 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. Li tout enstriksyon yo ki anba anvan ou itilize plak nikotin lan. Toujou konsilte yo pou toujou si ke ou itilize plak nikotin jan li ta dwe an.

Enstriksyon Jeneral yo

1. Sispann fimèn definitivman nan jou ou komanse ap itilize plak nikotin nan.
2. Pa janm eseye fimèn pandan w'ap pote plak lan. Fimèn pandan w'ap itilize plak a kapab fè w santi yon ti kras tèt vire ak anvi vomi.
3. Toujou mete plak a nan premye bagay lè maten, depi ou leve. Retire plak ki itilize epi mete yon nouvo plak nan menm tan chak jou.
4. Si ou mal pou domi oswa lòt pwoblèm somèy lè w'ap pote plak a, ou kapab retire li nan lè ou pral domi. Si ou chwazi dòmi avèl sou ou, toujou asire ke ou retire li chak jou le w'ap mete nouvo plak ou a.
5. Jete plak ki itilize yo padan n'ap pliye pati ki kole ansanm yo e pandan n'ap mete yo nan poubèl. Plak ki itilize yo gen nikotin sifizan pou anpwazonnen timoun ak zannimo poutèt sa toujou jete lwen kote yo pap jwen li.
6. Pa kite menm plak nikotin lan plis ke 24è paske li ka irite po ou.

Kijan pou Aplike Plak Nikotin lan nan Po ou

Pa retire plak nikotin nan sachè li ki pwoteje li a anvan ou poko prè pou itilize li. Plak yo ka pèdi nikotin nan lè si ou kite yo deyò sache a.

1. Chwazi yon zòn kote ki pa gen plim, pwop ak sèch.
2. Pa mete plak nikotin sa nan kote nan po ki brile, kase, koupe oswa nenpòt mannyè.
3. Asire ke **po ou pagen losyon ak savon** sou li anvan ou aplike yon plak.
4. Yon revètman transparan kouvri do kòl lan nan plak nikotin. la Kote ki kole a pral sou kò ou. Revètman a gen yon dechiri ki desann nan mitan an ede ou retire li nan plak la.
5. **Rale mwatye revètman a lwen plak** nikotin lan. Pa eseye touche kote ki kole yo nan plak la. Kenbe plak la nan bò sou deyò yo.
6. Rale lòt mwatye nan revètman ki transparan epi **imedyatman aplike bò ki kole** nan plak la sou po ou.
7. Peze plak la byen fèm sou po ou ak talon men ou omwen 10 segonn. Fòk ou si ke plak la kole nan po ou, espesyalman nan bò yo.
8. Lave men ou lè ke ou fin aplike plak nikotin lan. Nikotin ki nan men ou kapab rantre nan je ou ak nen ou e sa ka koze kò'w ap pike'w oswa li vin tou rouj.
9. **Demen, chwazi yon kote diferan** nan po ou pou aplike yon lòt plak nikotin.
10. Pou elimine plak nikotin nan, pliye plak lan an de ak kote ki kole yo ansanm. Jete plak la yon kote ki pwoteje.