BRITISH COLUMBIA HealthLinkBC

Punjabi – Number 30d
August 2024

ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨਾ ਛੱਡੋ ਜਾਂ ਘਟਾਓ

Quit or reduce vaping

ਵੇਪਿੰਗ (vaping) ਕੀ ਹੈ?

ਵੇਪਿੰਗ ਇੱਕ ਵੇਪਿੰਗ ਉਤਪਾਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਿਗਰੇਟ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਏਰੋਸੋਲ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਯੰਤਰ ਇੱਕ ਤਰਲ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਈ-ਜੂਸ" ਜਾਂ "ਵੇਪ ਜੂਸ" ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਏਰੋਸੋਲ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੇਪ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਘੁਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੁਆਦ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਪੋਲੀਨ ਗਲਾਈਕੋਲ, ਗਲਿਸਰੋਲ (ਵੇਜੀਟੇਬਲ ਗਲਿਸਰਿੰਨ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਦ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਆਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

"ਵੇਪਿੰਗ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਏਰੋਸੋਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਏ ਜਾਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਪੰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵੇਪਿੰਗ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਕੀ ਹਨ?

ਵੇਪਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- **ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ:** ਵੇਪਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਏਰੋਸੋਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਸਾਇਣ ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ) ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ
- **ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਿਰਭਰਤਾ:** ਨਿਕੋਟੀਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਦੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਨਿਕੋਟੀਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ (withdrawal symptoms) ਅਤੇ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- **ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਸਿਹਤ:** ਵੇਪਿੰਗ ਧਮਨੀਆਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- **ਸਾਹ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਿਹਤ:** ਵੇਪਿੰਗ ਮੂੰਹ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਦਮੇ ਜਾਂ COPD ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ
- **ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ:** ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਧਿਆਨ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਇਹ ਵਿਚਾਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵੇਪ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਨਵੇਂ ਉਤਪਾਦ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਖਤਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਜੇ ਤੱਕ ਗਿਆਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਪਾਰਕ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੇਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ।

ਕੀ ਵੇਪਿੰਗ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਵਪਾਰਕ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵੇਪ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਪਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੌਜੂਦਾ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਜੋ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਲਈ ਵੇਪਿੰਗ ਤੇ ਸਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲਾ ਵਿਕਲਪ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੇਪ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸੈਕਿੰਡ-ਹੈਂਡ ਏਰੋਸੋਲ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ।

ਕੀ ਵੇਪਿੰਗ ਮੈਨੂੰ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (NRT), ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਕੋਟੀਨ ਪੈਚ, ਗੱਮ,

ਲੋਜ਼ੈਂਜਿਜ਼ ਜਾਂ ਸਪਰੇਅ

- ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਊਪ੍ਰੋਪੀਔਨ (bupropion) ਜਾਂ ਵੈਰੇਨਿਕਲੀਨ (varenicline)
- ਬਿਹੇਵੀਅਰਲ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ (ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ NRT ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਫਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੇਪਿੰਗ 'ਤੇ ਸਵਿੱਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੇਪਾਂ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵਿੱਚ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੇਪਿੰਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ (ਦੋਹਰੀ ਵਰਤੋਂ)

ਵਪਾਰਕ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਵੇਪਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ "ਦੋਹਰੀ ਵਰਤੋਂ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਵੇਪਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਪਾਰਕ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਦਮ

ਆਪਣੀਆਂ ਵੇਪਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ, ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਵੇਪ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟਰਿਗਰਾਂ ਅਤੇ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

- ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਵੇਪਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
- ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਵੇਪ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇਪਣ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇਪਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਆਪਣਾ "ਕਿਉਂ" ਲੱਭੋ

ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ, ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ, ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੀ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿਤੀ ਸੈਟ ਕਰੋ
- ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਗੇਮ ਖੇਡਣਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ
- ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਵਿਟ ਨਾਓ (QuitNow) ਜਾਂ ਟੌਕ ਟੌਬੈਕ (Talk Tobacco) ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਹੈ (ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾ ਸੈਸ਼ਨ ਹੈ)
- ਆਪਣੇ ਵੇਪ ਜੂਸ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇਪਣ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਓ

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

- QuitNow- ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੁਆਰਾ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਮਦਦ। https://quitnow.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-877-455-2233 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਟੌਕ ਟੌਬੈਕੋ (Talk Tobacco) - ਉਨ੍ਹਾਂ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਇਨੂਇਟ, ਮੈਟੀ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਇੰਡਿਜਨਸ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਵੇਪਿੰਗ ਜਾਂ ਵਪਾਰਕ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। https://smokershelpline.ca/talktobacco 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ1-833-998-ਟਾਕ (8255) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।