ਸਿਗਰਟਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਹਰ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ 12 ਹਫਤੇ (ਲਗਾਤਾਰ 84 ਦਿਨਾਂ) ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

- **ਸਪੈਸੇਫਿਕ (ਖਾਸ) ਨਿਕੋਟੀਨ ਗਮ, ਲੌਜ਼ੈਂਜਿਜ਼, ਇਨਹੇਲਰ ਜਾਂ ਪੈਚ।** ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਥਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਹ ਵਸਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਖਰਚੇ ਦੇ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ – ਬਿਊਪਰੋਪੀਅਨ (ਜ਼ਾਈਬਾਨ) ਜਾਂ ਵਰੈਨੀਕਲੀਨ (ਚੈਮਪਿਕਸ):** ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਬੀ ਸੀ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਵਲੋਂ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲੀ ਖਰਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲੈਨ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਖਰਚਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਚ ਕੌਣ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਸਤਾਂ **ਬੀ.ਸੀ.** ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ **ਵਸਨੀਕਾਂ** ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਹੜੇ

- ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਸਤ ਵਰਤਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਨਸਵਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਮਾਕੂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ), ਅਤੇ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਹੈ।

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ **ਬੀ.ਸੀ.** ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ **ਵਸਨੀਕ** ਲਈ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ

- ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਸਤ ਵਰਤਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਨਸਵਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਮਾਕੂ ਖਾਂਦਾ ਹੈ),
- ਜਿਸ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਜਿਹੜਾ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਪਲੈਨ ਵਲੋਂ ਕਵਰ ਹੈ।

BRITISH COLUMBIA

ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਥਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਥਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟਾ ਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਬਿਊਪਰੋਪੀਅਨ (ਜ਼ਾਈਬਾਨ) ਜਾਂ ਵਰੈਨੀਕਲੀਨ (ਚੈਮਪਿਕਸ) ਵਿਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤਲਬ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਦਿਮਾਗ ਉੱਪਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ।

ਮੈਂ ਵਸਤ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ?

ਨਿਕੋਟੀਨ ਗਮ, ਲੌਜ਼ੈਂਜਿਜ਼, ਇਨਹੇਲਰ ਜਾਂ ਪੈਚ	ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਚ ਜਾਉ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਡੈਕਲਾਰੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ’ਤੇ ਦਸਖਤ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ।
ਬਿਊਪਰੋਪੀਅਨ (ਜ਼ਾਈਬਾਨ) ਜਾਂ ਵਰੈਨੀਕਲੀਨ (ਚੈਮਪਿਕਸ)	ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ।

ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਉ, ਸਮੇਤ ਕਵਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਖਾਸ ਵਸਤਾਂ ਦੇ...	→	www.gov.bc.ca/bcsmokingcessation ’ਤੇ ਜਾਉ।
ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣਾ ਹੈ...	→	ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ 24 ਘੰਟੇ ਮੁਫਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਲਈ www.quitnow.ca ’ਤੇ ਜਾਉ।
ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ...	→	www.gov.bc.ca/pharmacare ’ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ: • ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਤੋਂ 604 683-7151 ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ • ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ 1 800 663-7100 ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਬੀ ਸੀ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਸੂਬੇ ਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਯੋਗ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।