

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

- ਨਿਕੋਟੀਨ ਗਮ, ਲੋਜ਼ੈਂਜਿਜ਼, ਜਾਂ ਪੈਚ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਥਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਖਰਚੇ ਦੇ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ – ਬਿਊਪਰੋਪੀਅਨ (ਜ਼ਾਈਬਾਨ) ਜਾਂ ਵਰੈਨੀਕਲੀਨ (ਚੈਮਪਿਕਸ):

ਕਵਰੇਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਰਮਾਕੋਅਰ ਪਲੈਨ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ 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 ਕਵਰੇਜ਼ ਹੈ।

ਫਾਰਮਾਕੋਅਰ 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 ਕਵਰੇਜ਼ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਜਿਹੜਾ ਫਾਰਮਾਕੋਅਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਪਲੈਨ ਵਲੋਂ ਕਵਰ ਹੈ।

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 (ਜੈਨੈਰਿਕਸ ਅਤੇ ਬਰਾਂਡ ਨਾਂ 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।

...2

ਮੈਂ ਵਸਤ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ?

| | |
|---|---|
| <p>ਨਿਕੋਟੀਨ ਗਮ, ਲੌਜ਼ੈਂਜਿਜ਼, ਜਾਂ ਪੈਚ</p> | <p>ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਚ ਜਾਉ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਦਸਖਤ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ।</p> |
| <p>ਬਿਊਪਰੋਪੀਅਨ (ਜ਼ਾਈਬਾਨ) ਜਾਂ ਵਰੈਨੀਕਲੀਨ (ਜੈਨੈਰਿਕਸ ਅਤੇ ਬਰਾਂਡ ਨਾਂ ਚੈਮਪਿਕਸ)*</p> | <p>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।</p> |

ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ

| | |
|---|--|
| <p>ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ, ਸਮੇਤ ਕਵਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਖਾਸ ਵਸਤਾਂ ਦੇ...</p> | <p>www.gov.bc.ca/bcsmokingcessation 'ਤੇ ਜਾਉ।</p> |
| <p>QuitNow.ca ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜੁਗਤ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾ ਕੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾਉ...</p> | <p>ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿੱਧੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਮੁਫਤ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ www.quitnow.ca 'ਤੇ ਜਾਉ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।</p> |
| <p>ਆਮਦਨ ਆਧਾਰਿਤ ਕਵਰੇਜ ਲੈਣ ਲਈ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲੈਨਾਂ ਤੋਂ ਕਵਰੇਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ...</p> | <p>www.gov.bc.ca/pharmacare 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ: <ul style="list-style-type: none"> • ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਤੋਂ 604 683-7151 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ • ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ 1 800 663-7100 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ </p> |

*ਨੋਟ: ਚੈਮਪਿਕਸ (ਬਰਾਂਡ ਨਾਂ ਵਰੈਨੀਕਲੀਨ) ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਹੇਠ ਹੁਣ ਸਿਰਫ ਅੰਸ਼ਕ ਬੈਨੇਫਿਟ ਹੈ। ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।