

貼士

減少吸食傳統煙或使用電子煙

減少吸食傳統煙或使用電子煙是降低尼古丁產品危害的有效方法。它還能幫助您對戒煙作好充足的準備。

減少吸食傳統煙或使用電子煙是指逐步減少吸食傳統煙或使用電子煙，直至達到特定目標。這項目標可以為零，亦可以是您最初數量的一半，或任何適合您的特定目標。

請按照以下步驟開始減少吸煙次數：

1 留意您每日吸食傳統煙或使用電子煙的次數：

- 列出您每日吸食傳統煙/使用電子煙的次數。
- 貼士：使用此**查檢表**追蹤您幾日的吸食傳統煙/電子煙的行為模式。
- 找出最容易及最不容易戒除的行為模式。

2 設定目標，減少吸食傳統煙或使用電子煙的次數，或減少尼古丁的攝取：

- **在某個特定日期前完全戒煙**：例如：如果您每日抽 10 支傳統煙，每週減少抽 1 支傳統煙，直至 10 週後便能完全戒除。
- **逐步降低電子煙油的尼古丁濃度**：例如，如果您使用濃度為 12mg/mL 的電子煙油，請設定目標並在 4 至 6 週內將電子煙油的濃度降至 6mg/mL。

3 計劃如何在減量期間分散注意力：

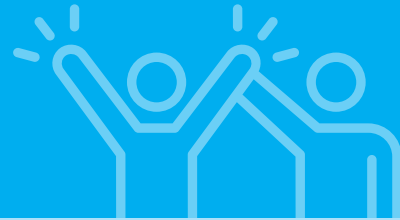
- 使用尼古丁替代療法（NRT），例如以戒煙香口膠或戒煙糖替代吸食傳統煙或使用電子煙。
- 外出散步。
- 咀嚼戒煙香口膠。
- 傳送短訊給朋友或玩手機遊戲。

4 首先減少最難戒除的吸食傳統煙或使用電子煙的次數。

- 對很多人來說，這通常是早上起床或下班後的第一支煙。

5 追蹤您的戒煙進度並慶祝您的成功！

- 您每日減少或停止吸食傳統煙或使用電子煙的次數，都能讓您離目標更近一步。
- 您正在努力朝目標邁進！**



* 其他減少吸食傳統煙或使用電子煙的次數的方法：

- 逐漸延長 2 次吸食傳統煙或使用電子煙的間隔時間。
 - 起床後至少推遲 1 小時（或更久）再抽一日中的第一支傳統煙/第一口傳統煙。
 - 每次只抽半支傳統煙。
 - 限制吸食傳統煙或使用電子煙的區域。例如，在室外吸煙，但不要在工作空間或車內吸煙。
- 貼士：開車時將傳統煙或電子煙擺放於車尾行李廂，以免受到煙癮誘惑。



請致電 **1-877-455-2233** 或透過**網上聊天功能**與戒煙輔導員聯絡，制定您的個人化戒煙計劃或立即瀏覽 **quitnow.ca**

quitnow.ca

