

## ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

### ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਤੀਜੇ

ਰੇਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੈਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਲੱਭੀ, ਪਰ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਜਾਂਚ) ਕਰਵਾਉਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

**ਅਗਲੇ ਕਦਮ:** ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਜਾਂਚ) ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਚਿੱਠੀ ਰਾਹੀਂ ਯਾਦ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

### ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਘੱਟ ਮੌਕੇ

ਰੇਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘੱਟ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਅਗਲੇ ਕਦਮ:** ਇਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਚਿੱਠੀ ਰਾਹੀਂ ਯਾਦ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

### ਹੋਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਰੇਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੈਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਨਫਲਾਮੇਸ਼ਨ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੀ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਅਸੀਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ।

**ਅਗਲੇ ਕਦਮ:** 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਐੱਲ ਡੀ ਸੀ ਟੀ ਸਕੈਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

### ਪੈਰਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਸਕੈਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਥੱਬੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਦਮਾਂ 'ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋ।

**ਅਗਲੇ ਕਦਮ:** ਪੈਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਛੇਤੀ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਕ ਛਾਤੀ ਦੇ ਮਾਹਰ (ਚੈਸਟ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ) ਵੱਲੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਸ ਪੈਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਕੈਨ ਜਾਂ ਬਾਇਓਪਸੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਸਕੈਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪੈਰਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**ਅਗਲੇ ਕਦਮ:** ਪੈਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ (ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ) ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।

## ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੈਨ ਨਾਲ ਲਗਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਵਿੱਚ ਅਸਾਧਾਰਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਣ ਚੀਜ਼ ਲੱਭਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

## ਜੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਕਦਮ ਆਪਣੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:

- ਖੰਘ ਜਿਹੜੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ;
- ਖੰਘ ਰਾਹੀਂ ਖੂਨ ਜਾਂ ਜੰਗ-ਰੰਗਾ ਥੁੱਕ (ਥੁੱਕ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ਾ) ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ;
- ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸਾਹ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜਿਹੜਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

BC Cancer Lung Screening  
801-686 West Broadway  
Vancouver, BC V5Z 1G1

ਫੋਨ: 1-877-717-5864

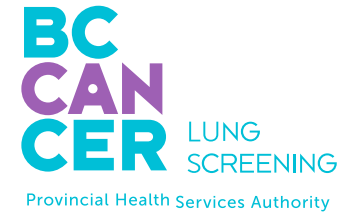
ਈਮੇਲ: [screening@bccancer.bc.ca](mailto:screening@bccancer.bc.ca)

ਵੈੱਬ: [www.screeningbc.ca/lung](http://www.screeningbc.ca/lung)

ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਸਨਲ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਕਟ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀਡਮ ਆਫ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਫ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਐਕਟ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਐਕਟਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਅਣਅਧਿਕਾਰਤ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਇਜ਼ਹਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹਨਾਂ ਐਕਟਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਐਕਟਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਆਲਟੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਕਾਨੂੰਨ ਇਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਸਰ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਦੇ ਉਪਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਪਤਾ: 801 - 686 West Broadway, Vancouver BC V5Z 1G1, ਵੈੱਬ [www.screeningbc.ca](http://www.screeningbc.ca) ਜਾਂ ਈਮੇਲ: [screening@bccancer.bc.ca](mailto:screening@bccancer.bc.ca))

Version: March 2022



## ਤੁਹਾਡੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਜਾਂਚ) ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ

[www.screeningbc.ca/lung](http://www.screeningbc.ca/lung)

ਤੁਹਾਡੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਰੇਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੈਨ 'ਤੇ ਪੱਥਿਆ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੌਡਿਊਲਜ਼ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪੱਥੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਹੋਣ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਸਕੈਨ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਪੱਥੇ ਦਾਗ ਹਨ, ਇਨਫਲਾਮੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਲੱਭੇ ਗਏ ਪੱਥਿਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਪੈਰਵਾਈ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਹੋਣਗੇ?

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਪੈਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਣਾ, ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਾਇਓਪਸੀ ਕਰਨਾ (ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਨਮੂਨਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ) ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਢਲੀ ਸਵਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਰਵਾਈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਹੋਣੀ ਹੋਵੇ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਉਸ ਲਈ ਆਉਣਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਉਦੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਸਕੈਨ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਸਕੈਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਪੱਥੇ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਪੱਥੇ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਵੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਹੋਣੀ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਉਸ ਲਈ ਆਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਸੀਲੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਸਟਰੋਕ, ਕੌਨਕ ਉਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਸੀ ਓ ਪੀ ਡੀ) ਵਰਗੀਆਂ ਤਮਾਖੂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਬੀ ਸੀ ਸਮੋਕਿੰਗ ਸੀਸੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਵਰ ਕਰਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਜਾਂ ਤਮਾਖੂ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

#### ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਸਤਾਂ

ਹਰ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ (ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਦਸੰਬਰ) ਦੌਰਾਨ ਹੱਕਦਾਰ ਵਸਨੀਕ ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਕੋਰਸ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਲਗਾਤਾਰ 12 ਹਫਤਿਆਂ (84 ਦਿਨਾਂ) ਤੱਕ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਗਮ, ਲੋਜੈਨਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਸਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਡਾਕਟਰ) ਕੋਲ ਗਏ ਬਿਨਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੋਅਰ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਸਤਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਡੈਕਲੇਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਦਸਖਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਬੀ ਸੀ ਸਮੋਕਿੰਗ ਸੀਸੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।

### ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ

**ਕੁਇੱਟ ਨਾਊ:** ਤਮਾਖੂ ਅਤੇ ਈ-ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਵਤੀਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦੇਣ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਕੁਇੱਟ ਨਾਊ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਲੰਗ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।



#### ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਹਰ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ (ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਦਸੰਬਰ) ਦੌਰਾਨ ਫਾਰਮਾਕੋਅਰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਇਕ ਲਗਾਤਾਰ ਕੋਰਸ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਕੋਰਸ 12 ਹਫਤਿਆਂ (84 ਦਿਨਾਂ) ਤੱਕ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਿਸਟਰੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ (ਡਾਕਟਰ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਲੈਨ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਰਿਸਪੈਕਟਿੰਗ ਟੋਬੈਕੋ:** ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨੇ ਤਮਾਖੂ ਦੀ ਰਵਾਇਤੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਰਵਾਇਤੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਵਪਾਰਕ ਤਮਾਖੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [www.fnha.ca/respectingtobacco](http://www.fnha.ca/respectingtobacco) 'ਤੇ ਜਾਓ।

