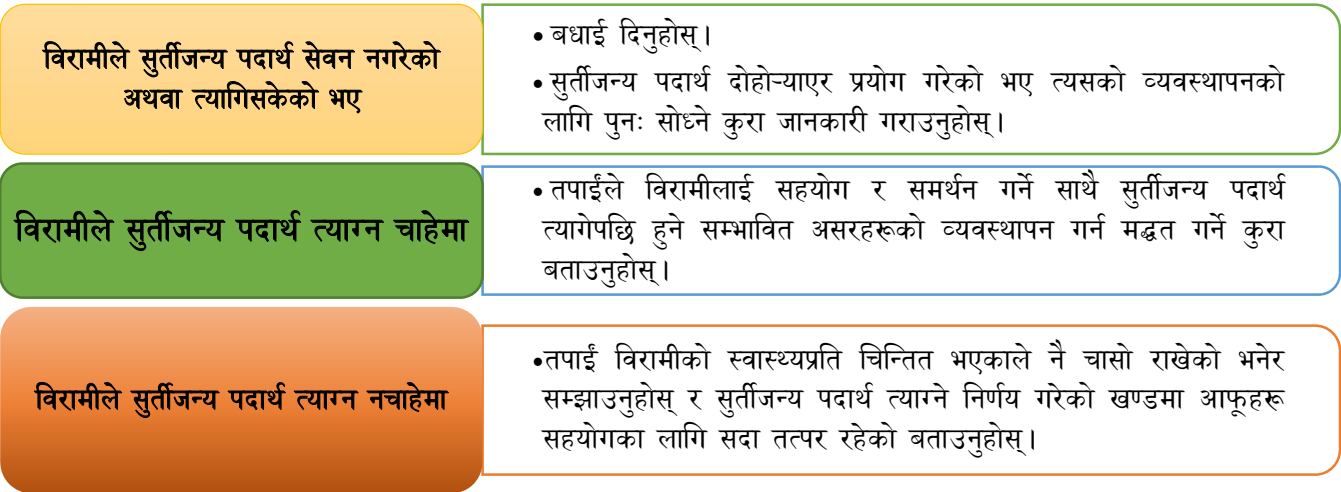
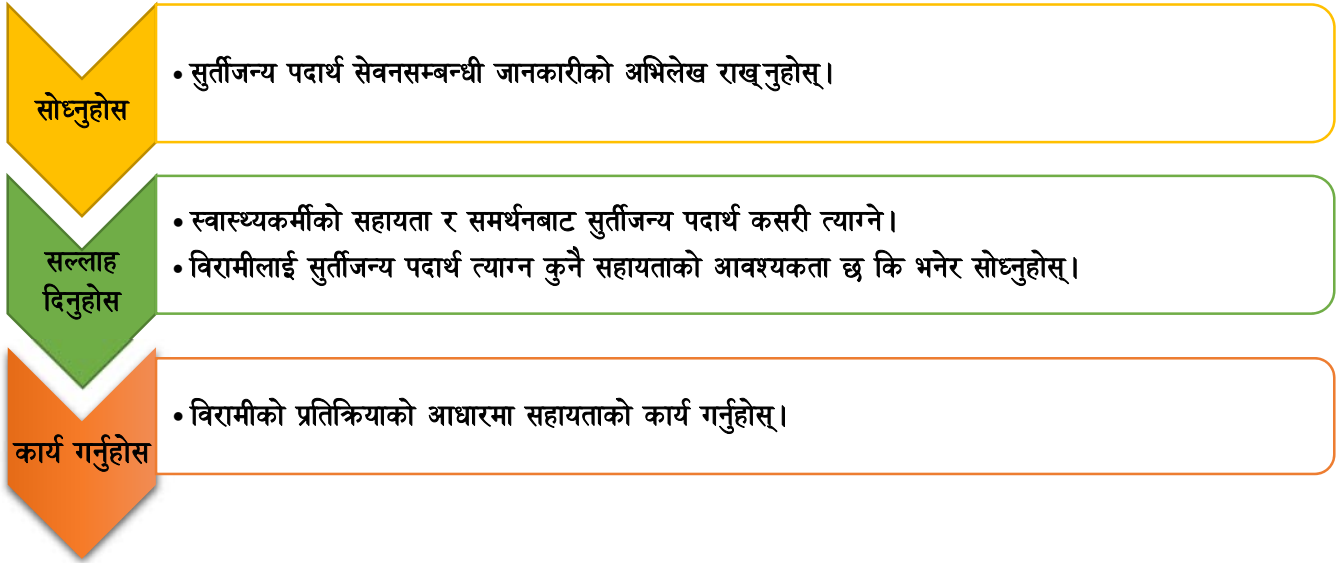


क्षयरोग र सुर्तीजन्य पदार्थ
सुर्तीजन्य पदार्थ सम्बन्धी संक्षिप्त सल्लाह
विरामीलाई के सोध्ने र सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग्न कसरी सहायता गर्ने

क्षयरोगका विरामीसँगको हरेक भेटमा



विरामीले सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग्न चाहेमा: व्यवहारिक सहायता

त्याग्न अगाडि	त्याग्ने मिति	त्यागे पछाडि
<p>त्याग्ने मिति तोक्नुहोस् र सो पछि “एक सको पनि हुन्न” र “एक डोज पनि हुन्न” भन्ने कुरा सम्झाउनुहोस्।</p>	<p>विरामीलाई तपाईंले सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग्न दिने सहयोग र समर्थनको बारेमा सम्मरण गराउनुहोस् साथै त्यागेपछि हुने सम्भावित असरहरू, तलतलको कसरी सामना गर्ने भन्ने कुराको जानकारी दिनुहोस्।</p>	<p>विरामीको प्रगति जाँच गर्नुहोस्। सम्भावित असरहरू र तिनीहरूलाई कसरी सम्बोधन गर्नुभयो भनेर सोध्नुहोस्।</p>
<p>विरामीलाई त्याग्ने मिति तोकिसकेपछि चुरोटको एक सको पनि नतान्ने र अन्य सुर्तीजन्य पदार्थको एक डोज पनि हुन्न भनी आफ्नो अगाडि प्रतिज्ञा गराउनुहोस्।</p>	<p>आउने हप्ता, कुनै पनि जोखिमयुक्त अवस्थाको सम्बोधन गर्नुहोस्: जस्तै पारिवारीक उत्सव। आफ्नो दैनिकी परिवर्तन गर्ने तथा अन्य मानिसले धुम्रपान गर्ने अवस्थाको व्यवस्था गर्न सल्लाह दिनुहोस्।</p> <p>“एक सको पनि हुन्न” भन्ने कुराको महत्व बुझाउनुहोस् र यसबारेमा प्रतिज्ञा गर्न लगाउनुहोस्।</p>	<p>सम्भावित असरहरू व्यवस्थापन गर्न अझै सुझावहरू दिनुहोस्।</p> <p>“एक सको पनि हुन्न” र “एक डोज पनि हुन्न” भन्ने कुरामा पुनः जोड दिनुहोस्।</p>

सकारात्मक रहनुहोस्, पूर्वाग्रह नराख्नुहोस् र धैर्य गर्नुहोस्।