

## O mea faatino e fesoasoani ia oe e tu'u ai le ulaula Products to help you stop smoking

O le tu'u o le ulaula e lé faigofie. O mea nei o tapa'a e i ai faatosina malolosi lava (addictive) ma e faigofie ona tu'u le ulaula e ala i fesoasoani.

E tele le mau ituaiga mea faafoma'i la e i ai e mafai ona faaluaina ai ou avanoa mo le manumaló.

### O a ituaiga o nei mea faatino?

O nei mea faatino faafoma'i ua aliali mai e aogá ma manuia o:

#### 1. **Togafitiga e Suitulaga i le Nikotini: (Nicotine Replacement Therapies - NRT)**

Mea faapipi'i, pululole ma mea e manavaina:

O togafitiga uma e suitulaga i le nikotini e mafai ona maua mai i le fale talavai i lo outou pitonu'u ma e mafai ona faatau e aunoa ma se pepa tusia e le foma'i (prescription).

#### 2. **Fualaau Sipani (Zyban Tablets)**

E manaomia la se pepa tusia mai le foma'i mo fualaau nei ma o loo lisi i Polokalame Penefiti a Faletalavai (Pharmaceutical Benefits Scheme) o le ala foi lena e taugofie ai.

O le sa'o lelei ona faaaogaina o nei mea faatino ua aliali mai ai e faaluaina ia avanoa e tu'u ai le ulaula e tagata matua malosi la latou ulaula.

Afai na oso sou mai fatu talu ai nei lava, o e to, poo la e faasusu lau pepe, talanoa i lau foma'i ae e te le'i faaaogaina nei mea.

### E faapefea ona aogá nei Togafiti e Suitulaga i le Nikotini? (NRT)

E aogá le (NRT) i le faafesuia'ia lea o le nikotini mai le sikaleti i le nikotini lea e tiliva atu e le pululole mea faapipi'i poo le mea manava.

- E tiliva faagesegese atu lava e le pululole le nikotini e ala atu i totonu o le gutu;
- E tiliva faagesegese atu lava foi e mea faapipi'i le nikotini e ala atu i le pa'u;
- O le mea manava na te tilivaina le nikotini e saosaoa atu teisi e ala atu i le mámá.

Talu ai ona o nei mea faatino latou te tilivaina i taimi uma lava le nikotini e lé malosi tele (low dose) pe a faatusatusa i sikaleti, e latou te:

- Faaititia le faananau atu o lou tino i le nikotini na e i le sikaleti; ma
- Faaititia ai foi ia uiga aliali o le lé fiafia mo se faataitaiga, o le mana'o (Cravings) ma le popole.

### Faapefea ona faaaogá le NRT

Mo le au ulaula o le 10 poo le sili atu foi sikaleti i le aso ua fautuaina ia matua faamaualuga le suiga (dose) o le NRT e faaaogá.

Pululole: Lamu 3 - 4 taimi;  
Faamafolafola ona tuu lea i le va o ou aulamu  
Tia'i pe a uma le 30 minute  
Ai ai so'o au pulu, mo se faataitaiga, tasi le pulu i le itula;  
E LE tatau ona lamu le pulu lea pei o pululole masani ae faaoga pei se mea faapipi'i i totonu o le gutu.

Mea faapipi'i: Faapipi'i i le pa'u o lou lima poo le vaega i luga o lou tino na e mamá, mago, ma lamolemole i le taeao Fesusuia'i mea e faapipi'i ai i aso taitasi ia aua nei papala.

Mea manava: Tai foliga lava o le sikaleti, ma o le nikotini e manava i totonu e ala atu i le gutu; Atonu e aogá mo i latou e misi le faiga o taga o le ulaula.

Ina ia aogá lelei, e tatau lava ona faaaoga le NRT mo le lé ititi ifo i le fitu vaiaso.

O nisi tagata ulaula ua latou leiloa faavasega ia uiga aliali o tiga ma faanoanoaga mai le tapa'a, ma aafiaga mai le NRT. Atonu o le a maua latou i se tulaga popole, lé manofonofono, matua faanoanoa lava, le moe lelei ia poo le faananau i se sikaleti a'o faaaogaina le NRT. E mafai ona avefa uiga aliali ia ma tiga ma faanoanoaga ona o le nikotini.

E tupu le tulaga lea pe afai e le'i fesuia'ia lelei e le nikotini mai le NRT le nikotini mai sikaleti. O le tele o ituaiga eseese o le NRT o le a mafai ona tuufaatasia ia faaatoatoa ai le manuia o le tuuina o le ulaula, mo se faataitaiga, mea faapipi'i faaopopo ma le pululole poo le meafaapipi'i faaopopo ma le mea manava.

O le a i ai nisi o le a feagai ma aafiaga talu ai le NRT (side effects) peita'i o ia tulaga e lé tigaina tele. Afai o i ai sou popolega talanoa i lau foma'i.

### **O le a le Sipani (Zyban)?**

O le Sipani o se vailaau e leai se nikotini o i ai, e fesoasoani mo tagata ia tu'u le ulaula. E faatoa mafai ona maua pe a i ai se pepa tusia e le foma'i (prescription) ma e tatau ona e alu e vaai lau foma'i. E mafai ona faaopopo le Sipani i le NRT ia fesoasoani ai i le tu'u o le ulaula.

### **O isi fuafuaga**

O isi mea atonu e fesoasoani ia oe pe a e tu'u le ulaula o le:

- Faufautuaga
- Faatulaga se fuafuaga e tu'u ai le ulaula;
- Fai se aso e tu'u tonu ai lava;
- Tipi i lalo le aofai e te ulaina ae le'i o'o i le aso o le a tu'u ai.
- Tu'u faatasi ma lau uó
- Faalaititi le inu o le ava malosi ma le kofe i vaiaso muamua ia e lua
- Alo ese mai le asu o tapa'a a isi.

Pe tusa la o le tolu masina, o le toatele o i latou ua tu'u le ulaula ua matua faamausaliina le lé toe ulaula.

### **O mea e ao ona manatua**

- O le toatele o i latou sa ulaula muamua, ua sili atu i le faatasi ona taumafai se'i o'o ai lava ina ua matua tu'u lava.
- O le fuafuaina, o le a faaleleia atili lou avanoa e manumalo ai:
- O le aogá mo le soifumaloloina o le tu'u, e amata mai lava mai le lua itula talu ona tu'u.

### **Nisi faamatalaga**

- Talanoa i lau foma'i poo le pule o le fale talavai
- Valaau i le Quitline i le 131 848. Afai e te manaomia se fesoasoani mo le faiga o le telefoni i le gagana Igilisi, vili le Auaunaga o Faaliliu ma Faamatalaupu (Translating and Interpreting Service (TIS) i le 131 450

Os nú meros de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.