

Ko e 'uhinga ke ta'ofi ai ho'o ifi tapaka Reasons to quit smoking

Kuo ke fakakaukau nai ke ta'ofi ho'o ifi tapaka?

'Oku lahi aupito 'a e nga'ahi 'uhinga lelei 'oku totonu ke taofi ai.

'Oku tamate 'a e ifi 'o e tapaka

- 'Oku mate 'a e tokotaha mei he toko 2 ua 'o e kau ifi ko e tupunga mei sikaleti
- 'Oku fakatupu 'e he ifi 'a e kanisa, mahaki mafu, fufula he kau 'o e ma'ama'a, mahaki hela moe mamate 'o e sino.

Ko ho'o ifi 'oku ne uesia ai mo e kakai kehe.

- Ko 'ete ifi he ha'oha'onga kakai 'oku uesia 'enau moui lelei foki.
- Ko kinautolu ta'e ifi 'e malava ke fakatupu 'a e mahaki mafu, kanisa 'o e ma'ama'a 'i he 'enau manava mei he ifi 'a e kau ifi tapaka. 'E kei malava ke hoko mai moe mahaki ko 'eni: veli 'a e ihu, pe veli mata moe monga 'o hoko mai moe tale ta'e tuku, foni fiho, nounou mo e manava pea langa moe fatafata.
- Ko e kakai ifi 'e lahi ange 'a e faingamalie ke ma'u kinautolu 'e he mahaki hela, tautau tefito ki he 'enau fanau.

'E malava 'ehe ifi tapaka keke ta'e fanau ai.

- Koe kakai tangata ifi tapaka tenau ongo'i vaivaia mau pe 'e malava pe foki 'ehe ifi kene maumau'i 'a e tu'unga totonu moe malohi 'enau fakafanau (sperm).
- Ko e kakai fefine ifi tapaka 'e faingata'a kenau feitama pea 'e malava foki kenau tamato 'i he 'enau feitama.
- Ko e nga'ahi fae 'oku ifi lolotonga 'enau feitama, 'e 'ikai ke sino 'enau pepe pe 'e fa'ele'i mai 'oku nau pauni ma'ama'a, fa'ele'i ta'e hoko, fanau'imate, pe mate hili pe hono fanau'i.

Ko e ta'ofi ifi ko e nga'ahi fakatata lelei ia ki ho faimili.

- 'Oku ha mai ai 'oku ke tokanga ki ho'o moui moe moui ho faimili.
- Kapau teke ta'ofi ifi, 'e tupulaki ho malohi, pea lahi moe faingalie keke tauhi ho'o fanau.
- Koe pa'anga na'a ke fakaaonga'i tokotaha ki ho'o ifi, 'e aonga leva kiate koe moho faimili.

Ta'ofi ho'o ifi pea teke ma'u hono lelei he taimi pe koia.

- Hili pe houa 24 ho'o tuku ifi, meimei koe kotoa 'a e carbon monoxide mei ho'o ifi tapaka te nau ha'u kotoa ki tu'a. 'E ngaue lelei leva ho mafu, teke lava 'o fai ha ngaue lahi ange pea toki ongo'i hela'ia.

- Hili 'aho 'e ua, 'e toe ifo ange ho'o 'ahi'ahi'i ho'o me'akai pe toe lelei ange ho'o nanamu. Ko ho'o manava, fulufulu ho sino, louhi'i nima moho nifo tenau toe ha ma'a ange mo faka'ofa'ofa foki.
- Hili mahina 1 ho'o tuku ifi, 'e toe foki ho toto ki he tu'unga maheni.
- Hili mahina 2 ko e tafe'anga toto ki he va'e moe lohi'i nima 'e toe fakalalakaka ange, teke ongo'i 'oku mafana ho va'e moe nima pea tupulaki moho ivi.
- Hili mahina 3 'e ongo'i moui 'a e tangata moe fefine kotoa pe 'oku ta'ofi ifi. 'E toe malava 'a e ma'ma'a ke foki ki hono tu'unga totonu kene fakafo'ou mo fakama'a ia.

Ta'ofi ifi tapaka ka ke moui fuoloa.

- Ko e tuku ifi 'oku lahi leva 'a e faingamalie kete hao he kanisa ma'ama'a, nga'ahi kanisa kehe, tu'u fakafokifa ta mafu, pa kalava moe alangamahaki 'o e kanisa kehe.
- Ko e kau ifi 'oku ta'ofi kei taimi 'oku nau moui fuoloa ange iate kinautolu 'oku ta'ofi tomui. Hange ko 'eni, koia 'e ta'ofi 'ene ifi kimu'a hono ta'u 50 'oku faingalie kiate ia ke moui he ta'u 15 'iate ia 'oku ifi pea toki tuku kuo tomui.
- Ko ho faka'avalisi 'oku fakanounou 'e he ifi ho'o moui 'aki 'a e ta'u 'e hongofulu.
- Hili 'a e mahina 'e tolu 'oku malava leva 'ehe kau tuku ifi ke nau tu'u ma'u he ta'e ifi.

'Oku 'ikai ke faingofua ma'u pe ke tuku 'ete ifi.

- Koe ta'u kotoa pe koe kakai Australia 'e 1.7 miliona 'oku nau feinga ke ta'ofi 'enau ifi tapaka, koe toko 180,000 pe 'oku nau lava 'o tuku 'osi.
- Ko e me'a faingata'a taha he kuo ma'u 'a e kau ifi tapaka ia 'e he nicotine 'o e sikaleti. 'Oku 'iai 'a e nga'ahi faito'o 'e ala ma'u ke tokoni kiate koe ke tuku ho'o ifi tapaka.
- Ko e taimi taki taha 'oku tuku ai ho'o ifi, 'oku ke mahino'i ai pe 'a e nga'ahi lelei 'oku ke ma'u neongo 'oku faingata'a 'a e tuku ifi, Manatu'i 'oku 'ikai tomui keke feinga ke tuku aupito.

'Oku 'ata pea 'oku 'iai ma'u pe 'a e tokoni ma'au.

- Lau 'a e ki'i tohi koia ko e 'Nga'ahi me'a ke tokoni kiate koe ke ta'ofi'aki ifi tapaka'.
- Talatala pe talanoa ki ho'o toketa pe pharmacist.
- Telefoni ki he Quitline 131 848. Kapau 'oku ke fiema'u ha tokoni he telefoni fakapapalangi, ta leva ki he Translating and Interpreting Service (TIS) he 131 450.