

ASC

아시안 금연 커뮤니티

다음에 해당하는 아시안을 위한 무료 서비스

- 흡연자
- 가족 중에 흡연자가 있는 경우
- 금연 환경에서 살기를 원하는 경우 (직장, 가정, 차)
- 노스 쇼어에 살거나 가정의 (GP) 가 하버 PHO (1차 건강 진료 기관 연합체)에 등록되어 있는 경우

제공하는 서비스는?

특히 연수를 받고 영어와 만다린, 켄토니스, 한국어를 구사하는 ASC 코디네이터가 다음과 같은 서비스를 제공해 드립니다.

- 여러분과 여러분의 가족이 금연 환경을 조성하도록 도와 드립니다. (직장, 가정, 차)
- 흡연자가 금연을 할 수 있도록 도와 드립니다.
 - 금연에 관한 전문적인 조언
 - 니코틴 패스나 니코틴 껌
 - 상담
 - 전화 문의
 - 가정 방문
 - 소책자나 스티커 같은 정보 자료 제공

예약은?

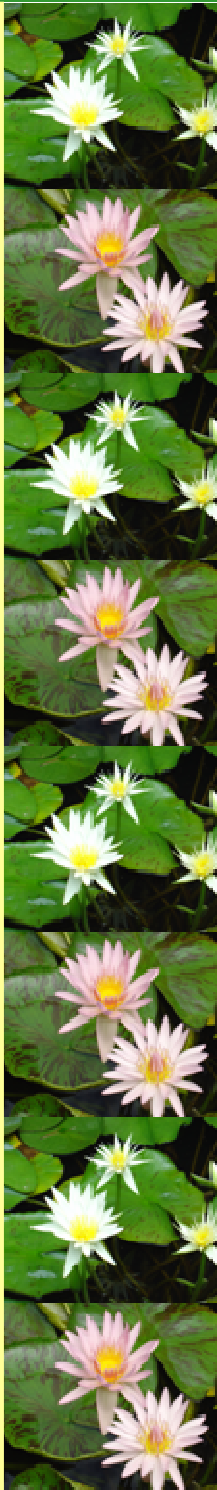
- 여러분의 가정의 혹은 간호사에게 상세한 내용을 문의하시거나
- ASC 코디네이터에게 전화를 하셔서 예약을 하십시오.

크리스티나 리 (한국어) 027 359 6880
 조모 스미스 (켄토니스, 만다린) 027 357 1800
 하버 PHO 리셉션 (영어) 09 415 1091

무료 통역 서비스

영어를 잘 구사하지 못하는 경우, 영어가 가능한 가족이나 도움을 주실 분께 하버 PHO 리셉션 (09 415 1091)에 전화하여 ASC 코디네이터와의 만남을 예약해달라고 하십시오. 또한 원활한 의사소통을 위해 통역사도 요청할 수 있습니다.

ASC는 여러분과 여러분의 가족이 담배를 끊을 수 있도록 성실히 도와 드립니다.



아시안 금연 커뮤니티

Asian Smokefree Communities (ASC)

ASC 에 관한 상세한 정보나 ASC 코디네이터와 예약하기를 원하시면 하버 PHO 리셉션 09 415 1091 으로 연락하십시오.

금연에 관한 번역 자료를 원하시면 www.asianhealthservices.co.nz 을 방문하십시오.



이 정보지는 The Quit Group 에서 제작한 정보 자료에서 발췌한 것입니다.

Quit M&Mutu

April 2006

ASC

아시안 금연 커뮤니티

Asian Smokefree Communities



담배 끊는 것을 도와주는 방법

Helping Others Quit Smoking

한국어 Korean

담배를 피우는 이유:

People smoke for many reasons:

- 니코틴은 중독성이 있습니다.
- 담배를 피는 것은 습관입니다.
- 흡연은 기분이나 감정과 연관이 있습니다.

담배를 끊으려는 사람을 돕는 방법:

You can help someone who is quitting by:

- 관심이 있음을 확실히 보여 주십시오.
- 담배를 피는 것에 대해 다투거나 잔소리를 하지 마십시오.
- 담배를 피지 않고 하루를 보내는 방법을 보여 주십시오.
- 담배를 끊는 동안 도움을 주고 지지해주는 곳을 알려 주십시오.
- 담배를 끊었거나 금연을 시도 중인 친구를 소개시켜 주십시오.
- 담배를 끊겠다고 결정하면 그들을 도와 주십시오.

흡연의 이해

Understanding smoking

니코틴은 중독성이 있고 담배를 끊을 때 금단 증상 (withdrawal symptoms)으로 고생을 합니다.

흡연은 고치기 힘든 습관입니다. 흡연자는 전화 통화를 할 때, 차를 운전할 때, 음료수를 마실 때 등 담배를 피는 습관이 있습니다.

흡연은 기분이나 감정과 연관이 있습니다. 사람들은 행복할 때, 슬플 때, 피곤할 때, 흥분될 때, 심심할 때, 화가 날 때, 스트레스를 받을 때 등 즐거움과 편안함을 위해 담배를 피웁니다.

금연을 선택하는 사람을 도와 주기

Supporting someone when they choose to quit

모든 흡연자들은 다르기에 담배를 끊기가 좀 더 어려운 사람이 있습니다.

여러분이 도울 수 있는 방법:

It can be helpful if you:

- 어쩌다가 담배를 뿔을 지라도 도와 주고 용기를 주십시오. 이것은 한번의 작은 실수이지 다시 담배를 피는 처음 상황으로 돌아가는 것이 아닙니다.
- 담배를 피지 않는 사람들이 있는 곳으로 데리고 가십시오.
- 함께 걷거나 운동을 하십시오.
- 그들 옆에 함께 있어 주십시오. 때때로 담배를 끊으려고 애쓰는 사람에게는 그냥 이야기를 나눌 수 있는 사람이 필요합니다.
- 담배를 피지 않고 스트레스와 지루함을 이겨내는 방법을 보여 주십시오.
- 전보다 사회 활동, 식사, 운동을 더 많이 즐길 수 있음을 가르쳐 주십시오.
- 담배를 끊으면 좋은 점과 금연을 해야 하는 자신만의 이유에 집중을 시키십시오.

대부분의 흡연자는 담배를 완전히 끊기 전에 담배를 끊으려고 여러 번 시도를 합니다. 매번 담배를 끊으려고 하는 시도는 다음 번에 담배를 끊는 것을 좀 더 쉽게 합니다.

흡연자들이 담배를 끊을 때와 금연 상태를 유지할 때에 여러분의 도움과 격려는 중요합니다.

**도움이 필요하시면 아시안 금연 커뮤니티,
09 415 1091 로 연락하십시오.**