



## Products to help you quit

### منتجات لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين



### Nicotine Replacement Therapy (NRT) العلاج ببدائل النيكوتين (NRT)

طريقة استخدام المنتج	كيف يعمل	المنتج
<ul style="list-style-type: none"> <li>Apply the patch to a clean, non-hairy, dry area of skin. ضع الرقعة/الوصقة على منطقة نظيفة وغير مشعرة وجافة من الجلد.</li> <li>Press the patch onto the skin and keep the pressure on for at least 30 seconds. اضغط الرقعة/الوصقة على الجلد واستمر في الضغط لمدة 30 ثانية على الأقل.</li> <li>Secure with medical tape if required. ثبتها في مكانها بشريط طبي إذا لزم الأمر.</li> <li><b>21mg patch is best applied before bed and can be worn for a 24-hours.</b> من الأفضل وضع رقعة/وصقة 21 مج قبل النوم ويمكن ارتداؤها لمدة 24 ساعة.</li> </ul>	<p>Patch slowly releases nicotine into your body through the skin over several hours.</p> <p>تقوم الرقعة/الوصقة بإطلاق النيكوتين ببطء في جسمك عبر الجلد على مدار عدة ساعات.</p>	 <p><b>Nicotine Patch</b> رقعة/وصقة النيكوتين</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Slowly chew one piece of gum. امضغ قطعة واحدة من العلكة ببطء.</li> <li>When the taste becomes strong, rest the gum between the gum and the cheek. عندما يصبح الطعم قوياً، ضع العلكة بين اللثة والخد.</li> <li>Repeat this process for 30 minutes or until the taste fades (<i>chew-park-chew</i>). كرر هذه العملية لمدة 30 دقيقة أو حتى يتلاشى الطعم (امضغ-احتفظ بالعلكة-امضغ).</li> <li><b>Use gum every 1-2 hours or as required.</b> استخدم العلكة كل 1-2 ساعات أو حسب الحاجة.</li> <li>Do not eat or drink when gum is in your mouth. لا تأكل أو تشرب عندما تكون العلكة في فمك.</li> </ul>	<p>Nicotine is absorbed through the lining of the mouth.</p> <p>يتم امتصاص النيكوتين من خلال بطانة الفم.</p>	 <p><b>Nicotine Gum</b> علكة النيكوتين</p>



This information is not intended to replace the Consumer Medicine Information (CMI), always read the CMI for full instructions on product use or consult your health professional.

ليس المقصود من هذه المعلومات أن تحل محل معلومات طب المستهلك (CMI)، فاقراً دائماً CMI للحصول على التعليمات الكاملة حول استخدام المنتج أو استشر أخصائي الصحة الخاص بك.

## Products to help you quit

### منتجات لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Park one lozenge between gum and cheek. ضع قرص استحلاب واحد بين اللثة والخد.</li> <li>• Occasionally, move the lozenge from one side of the mouth to the other for 30 minutes or until dissolved. من حين لآخر، قم بتحريك القرص من جانب واحد من الفم إلى الجانب الآخر لمدة 30 دقيقة أو حتى يذوب.</li> <li>• Do not chew, suck, or swallow lozenge. لا تمضغ أو تمص أو تبتلع أقراص الاستحلاب.</li> <li>• <b>Use lozenge every 1-2 hours or as required.</b> استخدم قرص الاستحلاب كل 1-2 ساعات أو حسب الحاجة.</li> <li>• Do not eat or drink when the lozenge is in your mouth. لا تأكل أو تشرب عندما يكون قرص الاستحلاب في فمك.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gum, lozenges, and mouth spray can be used with patches. يمكن استخدام العلكة وأقراص الاستحلاب وبخاخات الفم مع الرقع/اللصقات.</li> <li>• It is best used when you feel an urge or craving to smoke or before a known trigger (e.g., after waking). يُفضّل الاستخدام عندما تشعر بالحاجة إلى التدخين أو الرغبة فيه أو قبل مسبب معروف (على سبيل المثال، بعد الاستيقاظ).</li> </ul>		<p><b>Nicotine Lozenges</b> أقراص استحلاب النيكوتين</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Point the nozzle as close as possible towards the inside of the cheek or under the tongue. قم بتوجيه الفوهة لأقرب مكان ممكن في اتجاه الجزء الداخلي من الخد أو تحت اللسان.</li> <li>• Press the top of the dispenser to release the spray. اضغط على الجزء العلوي من الموزع لتحرير الرذاذ.</li> <li>• <b>Use 1-2 sprays every 1-2 hours or up to 4 sprays an hour.</b> استخدم 1-2 بخات كل 1-2 ساعات أو ما يصل إلى 4 بخات في الساعة.</li> <li>• Wait a few seconds before swallowing after spraying into your mouth, and don't spray on your lips. انتظر بضع ثوانٍ قبل البلع بعد الرش في فمك، ولا ترش على شفثيك.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• It is best used when you feel an urge or craving to smoke or before a known trigger (e.g., after waking). يُفضّل الاستخدام عندما تشعر بالحاجة إلى التدخين أو الرغبة فيه أو قبل مسبب معروف (على سبيل المثال، بعد الاستيقاظ).</li> </ul>		<p><b>Nicotine Mouth Spray (Mist)</b> بخاخ النيكوتين للفم (رذاذ)</p>

This information is not intended to replace the Consumer Medicine Information (CMI), always read the CMI for full instructions on product use or consult your health professional.

ليس المقصود من هذه المعلومات أن تحل محل معلومات طب المستهلك (CMI)، فاقرأ دائماً CMI للحصول على التعليمات الكاملة حول استخدام المنتج أو استشر أخصائي الصحة الخاص بك.



## Products to help you quit

### منتجات لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين



#### Quit Medications

#### أدوية الإقلاع عن التدخين

#### Varenicline (Champix®, Varenapix®, APO-Varenicline® Pharmacor-Varenicline®)?

#### فارينكلين (Champix®, Varenapix®, APO-Varenicline® Pharmacor-Varenicline®) Varenicline

Varenicline is a tablet that helps to reduce nicotine cravings and withdrawal symptoms. It does not contain nicotine. You can smoke for up to two weeks on the tablets. Setting a quit date between day 7 and day 14 or stop smoking between day 8 and 35. You take this medication for at least 12 weeks. You may also take this medication for up to 24 weeks to increase your success of stopping smoking or vaping. Take the tablet with food and a full glass of water. It is important to take the tablets for the full 12 weeks or 24 weeks, even if you have stopped smoking or vaping. Speak to your GP or call Quitline for more treatment details.

الفارينكلين هو قرص يساعد على تقليل الرغبة الشديدة في النيكوتين وأعراض الانسحاب. وهو لا يحتوي على النيكوتين. يمكنك التدخين لمدة تصل إلى أسبوعين مع استخدام الأقراص. حدد موعداً للإقلاع عن التدخين بين اليوم 7 واليوم 14، أو توقف عن التدخين بين اليوم 8 واليوم 35. تتناول هذا الدواء لمدة 12 أسبوعاً على الأقل. يمكنك أيضاً تناول هذا الدواء لمدة تصل إلى 24 أسبوعاً لزيادة نجاحك في التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني. تناول القرص مع الطعام وكوب كامل من الماء. من المهم تناول الأقراص لمدة 12 أو 24 أسبوعاً كاملة، حتى لو توقفت عن التدخين أو التدخين الإلكتروني. تحدث إلى طبيبك العام (GP) أو اتصل خط الإقلاع عن التدخين (Quitline) لمزيد من تفاصيل العلاج.

#### What is Bupropion (Zyban®)?

#### ما هو البوبروبيون (Zyban®) Bupropion

Bupropion is a tablet that does not contain nicotine. It is taken to reduce nicotine cravings and withdrawal symptoms. You can smoke for up to two weeks while you are on this medication, setting a quit date between day 8 and day 14. You take the tablets for nine weeks. See your doctor or call Quitline for more treatment details.

البوبروبيون هو قرص لا يحتوي على النيكوتين. يؤخذ لتقليل الرغبة الشديدة في النيكوتين وأعراض الانسحاب. يمكنك التدخين لمدة تصل إلى أسبوعين أثناء تناول هذا الدواء، مع تحديد تاريخ الإقلاع عن التدخين بين اليوم 8 واليوم 14. تقوم بتناول الأقراص لمدة تسعة أسابيع. راجع طبيبك العام (GP) أو اتصل خط الإقلاع عن التدخين (Quitline) لمزيد من تفاصيل العلاج.

This information is not intended to replace the Consumer Medicine Information (CMI), always read the CMI for full instructions on product use or consult your health professional.

ليس المقصود من هذه المعلومات أن تحل محل معلومات طب المستهلك (CMI)، فاقراً دائماً CMI للحصول على التعليمات الكاملة حول استخدام المنتج أو استشر أخصائي الصحة الخاص بك.



## Products to help you quit

### منتجات لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين



### What if one of the medications does not work for me?

#### ماذا لو كان أحد الأدوية لا يناسبني؟

Each medication option (NRT, Bupropion, or Varenicline) is independent of the other. So, if you try one product without success, you may be able to use another within the same 12-month period. Speak to your GP about the best options for you.

كل خيار دوائي (بدائل النيكوتين أو البوبروبيون أو الفارينكلين) مستقل عن الآخر. لذا، إذا قمت بتجربة أحد المنتجات دون نجاح، فقد تتمكن من استخدام منتج آخر خلال نفس فترة الـ 12 شهراً. تحدث إلى طبيبك العام (GP) حول أفضل الخيارات المتاحة لك.

### What support is available from Quitline?

#### ما هو الدعم المتاح من خط الإقلاع عن التدخين (Quitline)؟

Quitline is a confidential telephone service that helps people quit vaping and smoking. Our counsellors know how hard it is to change your vaping or smoking habits. They are there to help you develop a quit plan that suits you. Quitline 13 78 48 is available seven days a week.

خط الإقلاع عن التدخين (Quitline) هي خدمة هاتفية سرية تساعد الأشخاص على الإقلاع عن التدخين الإلكتروني والتدخين. يعلم مستشارونا مدى صعوبة تغيير عاداتك في التدخين الإلكتروني أو التدخين. وهو موجودون لمساعدتك في تطوير خطة الإقلاع عن التدخين التي تناسبك. تتوفر خدمة خط الإقلاع عن التدخين (Quitline) على الرقم 13 78 48 طوال أيام الأسبوع.

### Quit products may be available through:

#### يمكن أن تتوفر منتجات الإقلاع عن التدخين من خلال:

- Quitline – offers quit support programs that include counselling and a 12-week supply of combination NRT products. Access to this program is subject to eligibility. Call Quitline on 13 7848 for more information.

خط الإقلاع عن التدخين (Quitline) – تقدم برامج دعم الإقلاع عن التدخين التي تشمل استشارة وإمدادات من مجموعة منتجات العلاج ببدائل النيكوتين لمدة 12 أسبوعاً. يخضع الوصول إلى هذا البرنامج للأهلية. اتصل خط الإقلاع عن التدخين (Quitline) على الرقم 13 7848 لمزيد من المعلومات.

- Pharmaceutical Benefits Scheme or PBS allows current Medicare cardholders to access cheaper medications. See your doctor (GP) to get a script.

يسمح برنامج المزايا الصيدلانية (Pharmaceutical Benefits Scheme) أو PBS لحاملي بطاقات ميديكير (Medicare) الحاليين بالوصول إلى أدوية أرخص سعراً. راجع طبيبك العام (GP) للحصول على وصفة طبية.

*This information is not intended to replace the Consumer Medicine Information (CMI), always read the CMI for full instructions on product use or consult your health professional.*

ليس المقصود من هذه المعلومات أن تحل محل معلومات طب المستهلك (CMI)، فاقراً دائماً CMI للحصول على التعليمات الكاملة حول استخدام المنتج أو استشر أخصائي الصحة الخاص بك.

