

# Enstriksyon pou Gòm ki gen Nikotin yo

Gòm Nikotin nan mete nan kò ou notikin nan. Li la kòm yon èd tanporè ki pou ede ou kite fimèn li diminye sentòm ki pou retire nikotin yo, ki gen ladan li tou anvi nikotin nan. Gòm Nikotin nan kapab ede ou nan yon sitiyasyon kote ou gen yon gwo anvi fimèn. Li tout enstriksyon yo ki anba anvan ou itilize gòm nikotin lan. Toujou konsilte yo pou toujou si ke ou itilize gòm nikotin jan li ta dwe an.

## Enstriksyon Jeneral yo

1. Pa janm eseye fimèn pandan w'ap itilize gòm nikotin lan. Sa ka lakòz ou santi ou yon ti kras tèt vire ak anvi vomi.
2. Pi fò nan moun ki k'ap fimèn chak jou yo ap komanse ak gòm nikotin 4miligram nan. Sèvi ak omwen 8 pyès pa jou.
3. Evite manje ak bwè pandan w'ap moulen gòm nan.
4. **Moulen gòm nikotin nan lan.** Sispann moulen gòm nan lè ou k pran gou nikotin lan oswa lè ou santi bouch ou ap fè ti pike'w. Aprè kenbe gom nan bò bouch ou.
5. Lè ti pike an preske ale ( sa ka pran yon minit), retounen moulen ankò.
6. Repete etap sa pandan 30 minit. Pi long ak pi lan ou moulen chak grenn gòm se plis chans pou rezilta positif.
7. Nan la plipa ka yo ou ka itilize gòm nan an tout sekirite si ou “chite” e fimèn pandan ou vle kite.
8. Si ou gen yon gwo anvi ki trè frekan, ou ka moulen 2 moso gòm nan inè.
9. Gòm Nikotin nan ka itilize regilyèman selon yon orè, men sa a se yon gid jeneral. Ou ka vle itilize li pi lontan ke sa:
  - Semèn yo 1-6: Moulen 1 gòm chak inè dezè yo (omwen 9 pyès chak jou pou ogmante chans pou kite fimèn)
  - Semèn yo 7-9: Moulen yon pyès chak dezè katrè yo
  - Semèn yo 9-12: Moulen yon pyès chak katrè uitè yo

## Piga...

- Vale gòm nan.
- Moulen gòm rapid. Moulen gom nan rapid ka bay okèt, kè brile, anvi vomi ak lòt efè sekondè.
- Moulen plis ke 20 pyès gòm nan yon jounen.

