

吸菸、吸電子菸與 COVID-19

[吸菸](#)或[吸電子菸](#)（也稱為吸霧化菸）都存在與 [2019 冠狀病毒病 \(COVID-19\)](#) 相關聯的風險，但我們有可用資源，幫助您戒菸或減少吸菸。

如果我吸菸或吸電子菸，有哪些與 COVID-19 相關的風險？

戒除或減少吸菸或吸電子菸比以往任何時候都更加重要。

- [吸菸](#)會增加罹患 COVID-19 重症的風險。
- [吸電子菸](#)可以導致肺部受傷，並可能以其他方式影響肺部健康。吸電子菸可能會增加罹患 COVID-19 重症的風險，但這個問題仍在研究當中。
- 與他人共用電子菸筆、水菸袋或其他菸草或大麻產品，可能會傳播 COVID-19 和流感等疾病。
- 靠近吸菸或吸電子菸的人也會增加接觸 COVID-19 的風險，因為正在吸菸或吸電子菸的人是無法戴面罩的。佩戴面罩，並與他人保持至少 6 英尺距離，是防止 COVID-19 傳播的[關鍵措施](#)。
- 請不要在室內吸菸或吸電子菸。在其他人的附近吸菸或吸電子菸，可能會使他們透過二手菸或（電子菸中的）氣霧接觸到有害化學物質。

哪些資源可以幫助我戒除或減少吸菸或吸電子菸？

如果您有興趣戒菸或戒電子菸，是有幫助可循的。即使您尚未準備好戒菸，尼古丁替代療法 (NRT) 仍可以幫助您在無法吸菸的地方或情況下，或在您嘗試減少吸菸量、以保護周圍的人免受二手菸侵害時，控制您的尼古丁癮。

- 請造訪[紐約州 \(NYS\) 吸菸者戒菸熱線](#)或致電 866-697-8487 與戒菸教練交談。您可以申請將會郵寄給您的免費尼古丁替代治療藥物啟動包。目前該專案還提供延長至三個月的免費尼古丁口香糖，直至供應量送完為止。
- 與您的健康照護提供者探討可幫助您控制菸癮的藥物和諮詢服務。您可能還有遠程醫療或其他遠程就診的選擇。大多數健康保險計畫，包括 [Medicaid](#)，都承保戒菸藥物和諮詢服務。
- 向藥劑師尋求有關戒菸或減少吸菸的建議，包括非處方藥選擇，例如尼古丁貼劑、口香糖或含片。
- 年屆 13 至 24 歲、想要戒除或減少吸電子菸的青少年和年輕人可以傳簡訊「DROPTHEVAPE」至 88709 加入「[This is Quitting](#)」（這是戒菸），即「Truth Initiative」（真相倡議）的一項免費簡訊支持專案。
- 請查看[紐約市 \(NYC\) 健康地圖](#)或《[NYC 戒香菸與戒電子菸計畫指南](#)》，尋找所在地的戒菸和戒電子菸專案。請提前致電查詢服務是否有變化。

在當前的突發公共衛生事件期間，還有哪些其他資源可以幫助我保持健康？

- 不要獨自面對壓力、焦慮或社交隔離。NYC Well（NYC 迎向健康）為您聯繫免費且保密的心理健康支持。與訓練有素的諮詢員全天候 (24/7) 交流，並獲得以 200 多種

語言提供的心理健康服務和物質使用治療服務。如需更多資訊，請致電 888-692-9355，傳簡訊「WELL」至 65173，或造訪 nyc.gov/nycwell。

- 儘管流感疫苗不能預防 COVID-19，但它可以幫助降低您和您周圍的人生病並需要流感相關醫療服務的風險。如需更多資訊或需要尋找流感疫苗接種地點，請致電 311、傳簡訊「flu」至 877-877 或造訪 nyc.gov/flu。
- 請致電新的 COVID-19 熱線 212-268-4319，獲取有關檢測地點的資訊、醫療人員的建議、檢疫資訊、心理健康支持及更多資訊。
- NYC 的特定人群現在已經可以接種 COVID-19 疫苗。如需更多資訊，包括哪些人群現在有資格接種疫苗，請造訪 nyc.gov/covidvaccine。如果您符合資格，請造訪 nyc.gov/vaccinefinder 尋找您附近的疫苗接種站點並進行預約。您也可以致電 877-829-4692 進行預約。

如需更多有關吸菸或吸電子菸的資訊，請造訪 nyc.gov/health 並搜索「[NYC Quits](#)」（NYC 戒菸），或訪問 nyc.gov/health 並搜索「[e-cigarettes](#)」（電子菸）。如需更多有關 COVID-19 的資訊，請造訪 nyc.gov/health/coronavirus。