

## 吸烟、吸电子烟与 COVID-19

[吸烟](#)或[吸电子烟](#)（也称为吸雾化烟）都存在与 [2019 冠状病毒病 \(COVID-19\)](#) 相关联的风险，但我们有可用资源，帮助您戒烟或减少吸烟。

### 如果我吸烟或吸电子烟，有哪些与 COVID-19 相关的风险？

戒除或减少吸烟或吸电子烟比以往任何时候都更加重要。

- **吸烟**会增加罹患 COVID-19 重症的风险。
- **吸电子烟**可以导致肺部受伤，并可能以其他方式影响肺部健康。吸电子烟可能会增加罹患 COVID-19 重症的风险，但这个问题仍在研究当中。
- 与他人共享电子烟笔、水烟袋或其他烟草或大麻产品，可能会传播 COVID-19 和流感等疾病。
- 靠近吸烟或吸电子烟的人也会增加接触 COVID-19 的风险，因为正在吸烟或吸电子烟的人是无法戴口罩的。佩戴口罩，并与其他人保持至少 6 英尺距离，是防止 COVID-19 传播的[关键措施](#)。
- 请不要在室内吸烟或吸电子烟。在其他人的附近吸烟或吸电子烟，可能会使他们通过二手烟或（电子烟中的）气雾接触到有害化学物质。

### 哪些资源可以帮助我戒除或减少吸烟或吸电子烟？

如果您有兴趣戒烟或戒电子烟，是有帮助可循的。即使您尚未准备好戒烟，尼古丁替代疗法 (NRT) 仍可以帮助您在无法吸烟的地方或情况下，或在您尝试减少吸烟量、以保护周围的人免受二手烟侵害时，控制您的尼古丁瘾。

- 请访问[纽约州 \(NYS\) 吸烟者戒烟热线](#)或致电 866-697-8487 与戒烟教练交谈。您可以申请将会邮寄给您的免费尼古丁替代治疗药物启动包。目前该项目还提供延长至三个月的免费尼古丁口香糖，直至供应量送完为止。
- 与您的医疗保健提供者探讨可帮助您控制烟瘾的药物和咨询服务。您可能还有远程医疗或其他远程就诊的选择。大多数健康保险计划，包括 [Medicaid](#)，都承保戒烟药物和咨询服务。
- 向药剂师寻求有关戒烟或减少吸烟的建议，包括非处方药选择，例如尼古丁贴剂、口香糖或含片。
- 年届 13 至 24 岁、想要戒除或减少吸电子烟的青少年和年轻人可以发短信 “DROPTHEVAPE” 至 88709 加入 “[This is Quitting](#)”（这是戒烟），即 “Truth Initiative”（真相倡议）的一个免费短信支持项目。
- 请查看[纽约市 \(NYC\) 健康地图](#)或《[NYC 戒香烟与戒电子烟计划指南](#)》，寻找所在地的戒烟和戒电子烟项目。请提前致电查询服务是否有变化。

### 在当前的突发公共卫生事件期间，还有哪些其他资源可以帮助我保持健康？

- 不要独自面对压力、焦虑或社交隔离。NYC Well（NYC 健康服务）为您联系免费且保密的心理健康支持。与训练有素的咨询员全天候 (24/7) 交流，并获得以 200 多种

语言提供的心理健康服务和物质使用治疗服务。如需更多信息，请致电 888-692-9355，发短信“WELL”至 65173，或访问 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)。

- 尽管流感疫苗不能预防 COVID-19，但它可以帮助降低您和您周围的人生病并需要流感相关医疗服务的风险。如需更多信息或需要寻找流感疫苗接种地点，请致电 311、发短信“flu”至 877-877 或访问 [nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu)。
- 请致电新的 COVID-19 热线 212-268-4319，获取有关检测地点的信息、医疗人员的建议、检疫信息、心理健康支持及更多信息。
- NYC 的特定人群现在已经可以接种 COVID-19 疫苗。如需更多信息，包括哪些人群现在有资格接种疫苗，请访问 [nyc.gov/covidvaccine](https://nyc.gov/covidvaccine)。如果您符合资格，请访问 [nyc.gov/vaccinefinder](https://nyc.gov/vaccinefinder) 寻找您附近的疫苗接种站点并进行预约。您也可以致电 877-829-4692 进行预约。

如需更多有关吸烟或吸电子烟的信息，请访问 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 并搜索“[NYC Quits](#)”（NYC 戒烟），或访问 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 并搜索“[e-cigarettes](#)”（电子烟）。如需更多有关 COVID-19 的信息，请访问 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)。