

# W ap fimen toujou?

Planifye pou w ka atenn objektif  
ou yo.





# 6 Rezon pou Kanpe Fimen

## 1 Viv yon lavi ki pi an sante.

Fimen ka lakoz ou gen kansè, malad nan kè, estwok, dyabèt tip 2 ak lòt maladi. Lè w kanpe, ou ka viv pi lontan epi sante w ap vin pi bon.

---

## 2 Respire pi fasil.

Sispann touse. Lè w kanpe fimen, sa ka diminye sou risk pou w gen yon enfeksyon respiratwa, tankou nemoni.

---

### **3 Amelyore sante moun ki nan antouraj ou yo.**

Lafimen an ka bay kansè, maladi kè ak lòt maladi. Lè y ap fimen sou timoun, yo souvan gen pwoblèm bwonch, atak asmatik, enfeksyon zorèy, nemoni ak sendwòm lanmò sibit tibebe (sudden infant death syndrome, SIDS).

---

### **4 Ekonomize lajan.**

Lè w fimen yon pake sigarèt pa jou, ou depanse prèske \$5,000 pa ane. Nan kisa w ka depanse lajan sa a?

---

---

### **5 Ou kapab amelyore kalite lavi w.**

Rad ou, machin ak lakay ou ap santi bon. Manje w ap gen pi bon gou. W ap pi bèl tou— moun ki kanpe fimen gen yon po ak dan ki pi an sante.

---

6

## **Gen yon pi bon sante seksyèl ak repwodiksyon.**

Gason ki fimen kapab gen pwoblèm bann. Fimen kapab tou fè w pa ka ansent si w ap eseye ansent, epi fimen lè w ansent kapab koz tibebe a fèt twò zuit oswa fèt prematire.

---



# 9

## Konsèy pou w ka kite pi fasil

### 1 Prepare tèt ou.

Fè yon lis rezon ki fè w dwe kite sa epi li l souvan. Ekri lis la la a:

---

---

---

---

### 2 Planifye fason w dwe fè sa a.

Si w pa kapab rive kite an yonsèl fwa, fikse objektif ki pou ede w diminye sou fason w konn fè l la detanzantan. Si w pare, chwazi yon dat ki ap bon pou ou pou w sispann fè sa epi bay tèt ou tan pou w prepare w.

Avan sa, jete sandriye w, brikè ak sigarèt ou yo.  
Ki plan ou panse ki ap mache pi byen pou ou?

---

---

3

**Veye pou w pa gen anyen pou w fimen ni lakay ak nan machin ou.**

L ap pi bon pou sante lòt moun yo epi sa ap ede w reziste pou w pa fimen.

4

**Chèche sipò ak ankourajman.**

Di fanmi w, zanmi w ak kolèg ou yo ou ap sispann fimen epi mande yo pou yo ede w. Kimoun ou ka mande pou ede w?

---

---

Ou ka rele Liy Telefòn ki pou Ede moun sispann Fimen Eta New York la (New York State Smokers' Quitline) nan 866-697-8487 pou w ka pale ak yon moun ki la pou ede w sispann.

5

## Ou kapab itilize medikaman.

Patch nikotin, chiklèts, sirèt, espre pou nen oswa ponp ak medikaman tankou Zyban (bupropion) ak Chantiz (varenicline) diminye anpil sou gwo anvi finen epi yo **double chans pou w rive kanpe finen nèt**. Ki medikaman ki pou trete tabak ou ta renmen eseye?

---

---

6

## Chèche konnen sa k fè w anvi sa plis.

Alkòl, kafe, estrès ak lè w nan mitan lòt moun ki ap finen tout sa kapab fè w gen gwo anvi finen plis. Chèche konnen kisa ki fè w gen gwo anvi finen plis. Ekri youn nan pi gwo bagay ki fè w anvi plis la:

---

Kisa w ka chanje nan sa w ap fè chak jou ki ka ede w jere oswa evite bagay sa a? Ekri plan w lan la.

---

---

---

7

### **Chèche gen yon konpanyon k ap kite fimen tou.**

Mande yon zanmi oswa yon lòt moun pou kite fimen ak ou oswa jwenn yon moun ki gentan kite fimen ou ka pale ak li pou ede w. Kimoun ki ka yon konpanyon pou kite fimen ansanm?

---

---

8

### **Ede tèt ou nan konbat ak sitiyasyon sa a.**

Eseye kèk aktivite fizik pou ka sispann gen estrès ak amelyore imè w ak sante w – mache



vit kapab ede w. Ou kapab eseye respirasyon pwofon oswa meditasyon. Ki lòt aktivite ou kapab eseye ankò?

---

---

---

---

---

---

9

## **Retire lespri w sou fimen.**

Distrè tèt ou ak yon tach ki senp. Pran yon ti goute ki bon pou sante, chiklèt oswa bwè dlo. Fè yon ti mache nan zòn lan. Rele yon zanmi. Kisa ou ka fè pou w distrè tèt ou lè w gen gwo anvi?

---

---

# Kontinye eseye atenn objektif ou yo.

Anpil moun eseye plizyè fwa pou yo kite avan yo reyisi fè sa. Si w rekòmanse fimèn ankò, ou pa echwe. Ou aprann konn sa k fè w fimèn yo epi kòman pou w goumen ak yo. Pwochèn fwa ou ap kite sa ap pi fasil epi w ap fè plis bagay.

**Menmsi ou poko pare pou w kite,** medikaman yo ka ede w redui nan sentòm nikotin yo ak gwo anvi yo nan moman ou pa dwe fimèn oswa si w ap eseye kite fimèn tikal pa tikal. Pale ak pwofesyonèl swen sante ou.



## **E pou sigarèt elektwonik yo?**

Administrasyon Manje ak Medikaman Etazini (Food and Drug Administration, FDA) pa apwouve sigarèt elektwonik. Si w ap itilize yon sigarèt elektwonik epi ou vle kite l, pale ak pwofesyonèl swen sante ou oswa itilize resous sa yo. Pou jwenn plis enfòmasyon sou sigarèt elektwonik, ale sou [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) epi chèche "**e-cigarettes**" (sigarèt elektwonik).

# Resous

- Pou w aprann plis sou medikaman ak estrateji ki ap ede w goumen ak rediksyon nikotin nan, ale sou **nyc.gov/health** epi chèche pou "**nicotine withdrawal**" (**rediksyon nikotin**) oswa pale ak pwofesyonèl swen sante w la. Pifò plan asirans sante, tankou Medicaid, garanti sèvis pou ede ou kite fimen.
- Pou w ka pale ak yon moun ki la pou ede w sispann fimen ou ka ale sou Liy Telefòn ki pou Ede moun sispann Fimen Eta New York la ( New York State Smokers' Quitline) **nysmokefree.com** oswa rele nan 866-697-8487. Pifò granmoun ap kalifye pou yon kit medikaman nikotin pou yo kòmanse gratis tankou patch ak sirèt.
  - Si lang ou pi prefere a se Chinwa (800-838-8917), Koreyen (800-556-5564) oswa Vyetnamiyen (800-778-8440), rele Asian Smokers' Quitline, lendi rive vandredi soti 10 a.m. jiska minui, oswa vizite **asiansmokersquitline.org**.
- Chèche yon kote ki pa peye oswa ki peye yon ti kal kòb ak pwogram pou tretman rale vapè ki toupre w. Ale sou sitwèb **nyc.gov/health/map**.

Li pa janm twò ta pou kòmanse.

Pou jwenn plis enfòmasyon  
sou resous ki ka ede w, ale  
sou sitwèb **nyc.gov/health**,  
oswa eskane kòd QR ki anba  
oswa rele **311**.

