

NYC

Quits

Kit

Quitting smoking is the single most important thing you can do for your health.



Información en español

a partir de la página 8

中文資訊

第 15 頁起

Информация на русском языке

начало на странице 22



New York State Smokers' Quitline

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) www.nysmokefree.com

NYC
Health

► Table of Contents

Introduction	1
Nicotine Patch and Nicotine Gum	2
Lozenge Use Instruction Sheet	3
Common Questions	3
Five Reasons to Quit	4
Health Benefits over Time	5
Six Ways to Make Quitting Easier	5
How to Cope With Triggers	6
Don't Give Up	6
More Information and Help Quitting	7

► Índice en español

Introducción	8
Hoja de instrucciones para el uso de parches, gomas de mascar y pastillas de nicotina	9
Preguntas frecuentes	10
Cinco motivos para dejar de fumar	11
Beneficios para la salud con el tiempo	12
Seis pasos para que dejar de fumar sea más fácil	12
Cómo sobrellevar el deseo de fumar	13
No se rinda	13
Más información y ayuda para dejar de fumar	14

► 目錄

簡介	15
尼古丁貼片、口香糖和口含錠使用說明	16
常見問題	17
戒菸的 5 大理由	18
長遠的健康益處	19
6 大輕鬆戒菸法	19
如何克服觸發菸癮的誘因	20
不要放棄	20
更多戒菸資訊及協助	21

► Содержание

Введение	22
Никотиновый пластырь и никотиновая жевательная резинка	23
Инструкции по использованию леденцов	24
Пять причин бросить курить	25
Польза для здоровья в долгосрочной перспективе	26
Шесть способов облегчить процесс отказа от курения	26
Как справиться с побуждающими курить факторами	27
Не сдавайтесь	27
Дополнительная информация и помощь в процессе отказа от курения	28

► Introduction

Congratulations on your decision to stop smoking! The New York City Health Department offers you the enclosed nicotine replacement therapy to help you achieve your goal.

The sooner you quit, the sooner your body can start to heal. You may notice some benefits quickly, and even more will happen over time. In a few weeks, you will start to cough less and breathe easier. In a year, your heart attack risk will fall significantly. You will also save thousands of dollars that you would have spent on cigarettes every year, and live a longer and healthier life.

If you have questions or need to talk to someone for support, contact the New York State Smokers' Quitline at nysmokefree.com or 866-NY-QUITS (697-8487). NYC Quits, an online resource for people who smoke or who recently quit, is also available (visit nyc.gov and search "NYC Quits"). Plus, get extra support from thousands of other quitters by joining our NYC Quits Facebook community (facebook.com/nycquits). See the *More Information* and *Help Quitting* sections of this booklet for additional resources. For additional quit-smoking coaching and medications, talk to your doctor. Most health insurance, including Medicaid, covers services to help you quit.

Let your family and friends know that you are trying to stop smoking. Their support can help you. Again, congratulations on taking this important step to improve your health and well-being!

► Nicotine Patch, Gum and Lozenge Use Instruction Sheet

Depending on how much you smoke, you may have received patches, gum, lozenges or a combination. Read the instructions that apply to you.

Enclosed is a box containing a supply of nicotine patches, gum or lozenges. Use all of the patches, gum or lozenges, following the instructions below. Because each person is different, some people may need more help to quit. If you can't stay smoke-free after using all of your supply, please talk to your doctor or visit a local quit-smoking program.

Nicotine Patch

1. Unwrap the patch and peel off the paper. Don't touch the sticky side (that's where the nicotine is).
2. Put one patch on a clean, dry area of skin that isn't covered with hair (such as your upper arm, back or side). Put the sticky side on your skin and press down around the edges, so the patch is flat and smooth against your skin.
3. Wash your hands after handling the patch. Nicotine on your hands could get into your eyes or nose and cause pain or other problems.
4. Put the patch on when you wake up, and wear one patch each day (24 hours). You can shower and take a bath with the patch on. If you have sleep problems while wearing the patch, take it off at bedtime, throw it away, and put on a new one when you wake up.
5. When you take off the old patch, fold it in half with the sticky sides together. Put it in the trash where children and pets can't get to it.
6. Some people may see redness or mild irritation where they put on the patch. You can prevent irritation by using a new area of skin each day. If you get a bad skin rash with blisters or inflammation, stop using the patch and talk to your doctor.



Nicotine Gum

1. Don't eat or drink for 15 minutes before chewing. Also, do not eat or drink while you're chewing.
2. If you do eat or drink within 15 minutes of using the gum (not recommended), **rinse your mouth with water first**, especially if you've had sour, acidic foods or beverages (such as coffee, soda, tea or fruit juices).
3. Chew and park: **Nicotine gum should not be chewed like normal gum.** Put a piece of gum in your mouth and chew until you get a tingling feeling or a peppery, minty taste. Then park it between your cheek and teeth. Chew again when the feeling or taste stops or when you have an urge to smoke. Chewing releases more nicotine that is absorbed through the side of the mouth. Avoid swallowing the gum or a large amount of saliva so you don't get hiccups or a stomach ache.
4. Keep the gum in your mouth until you can't taste it anymore. Use a new piece the next time you feel an urge to smoke. On average, you will use one piece of gum every two hours if you usually smoke throughout the day.



Nicotine Lozenge

1. Nicotine is absorbed into the mouth as it dissolves. One lozenge is like one cigarette; you can take one when you need one or use them regularly throughout the day. On average, you will use one lozenge every two hours if you usually smoke throughout the day.
2. You should avoid eating or drinking anything other than water 15 minutes before, during or after you use the lozenge.
3. Some side effects that you may experience include hiccups or slight nausea.



► Common Questions

1. Can I use the patch and gum or lozenge at the same time?

Yes. Using the patch and gum or lozenge together helps many people quit smoking. The patch provides a stable dose of nicotine throughout the day, while the gum or lozenge is short-acting and may help with cravings and withdrawal symptoms.

2. How do I know if I'm getting too much or too little nicotine?

If you're getting too much nicotine, you may have a fast heartbeat, headache, upset stomach or feel dizzy or nauseated. If you have these symptoms, stop using the patch right away and call your doctor.

If you're getting too little nicotine, you may feel anxious, irritable, have difficulty concentrating, feel strong cravings for cigarettes, experience insomnia or have an increased appetite. For more help, call your doctor or visit a quit-smoking program; see *More Information and Help Quitting*.

3. Can I become addicted to the patch, gum or lozenge?

The chance of becoming addicted to the patch, gum or lozenge is much smaller than cigarettes because the nicotine is delivered at a much steadier and lower dose.

4. What should I do if the patch does not stick?

Place the patch on non-hairy skin with the heel of your hand and press for 10 seconds. Do not use moisturizing soap or lotion before applying the patch. You can also use medical tape to help the patch stick better.

5. Can the lozenge or gum damage my dental work or dentures?

The lozenge should not damage your dental work or dentures. Nicotine gum is stickier and harder to chew than ordinary gum. If the gum sticks to your dental work or dentures, stop using it and call your doctor or dentist.

6. What if my stomach hurts or I feel nauseated while using the lozenge or gum?

Make sure you are using the chew and park method with the gum (don't chew it constantly). If you are using the gum or lozenge properly, but you still have a stomach ache or feel nauseated, stop using the gum or lozenges and call your doctor.

7. What do I do if I slip up and have a cigarette while using the patch, lozenge or gum?


There are no significant safety concerns associated with using nicotine replacement therapy (NRT) at the same time as other nicotine-containing products, including cigarettes. If you slip up and have a cigarette while using NRT, keep using the NRT and keep trying to quit.

► Five Reasons to Quit

- 1. Feel better.** Breathe easier and get rid of your cough. Have healthier skin and teeth.
- 2. Improve your quality of life.** Food will taste better. Your clothes, car and home will smell better.
- 3. Live a longer life.** People who don't smoke live about 10 years longer than people who smoke.
- 4. Protect those around you.** Your family, friends and pets will also have better health because they won't be breathing in secondhand smoke.
- 5. Save money.** Smoking a pack a day costs almost \$5,000 a year.

Here is how much you can save.

You could do a lot with that cash!

		Amount Saved		
		One week	One month	One year
If You Smoke This Much	One pack a week	\$13 One new book 	\$52 Lunch for one work week 	\$676 Groceries for about two months 
	Half a pack a day	\$46 A night for two at the movies 	\$195 Citi Bike annual membership and one new helmet 	\$2,373 Family cell phone bill for a year 
	One pack a day	\$91 Annual membership to a museum 	\$390 Seventy round-trip subway rides 	\$4,745 Babysitter once a week for a year 
	Two packs a day	\$182 Two tickets to a Broadway show 	\$780 Two round-trip, cross-country flights 	\$9,490 One year of CUNY college tuition, books and a laptop 

► Health Benefits Over Time

The sooner you quit, the sooner your body can start to heal.

You may notice some benefits quickly, but even more will happen over time.

- In a few weeks, you will start to cough less and breathe easier.
- In a year, your risk of having a heart attack will fall significantly.
- In two to five years, your risk of a stroke begins to be about the same as a person who doesn't smoke.
- Over time, your risk for other conditions, including mouth and throat cancer, lung cancer and diabetes, will continue to fall.

Quitting smoking will improve your health no matter how old you are or how long you have smoked.



► Six Ways to Make Quitting Easier

- 1. Find your reasons.** Make a list of reasons for quitting and read it often.
- 2. Pick a quit date.** Choose a day that works for you and gives you time to prepare. Throw out all of your cigarettes beforehand, and get rid of ashtrays and lighters.
- 3. Get support and encouragement.** Tell your family, friends and co-workers that you are quitting and ask for their support.
- 4. Notice and avoid what triggers cravings.** Alcohol, coffee, stress and being around others who smoke can all trigger cravings. Notice what makes you crave smoking and avoid those situations or change your routine.
- 5. Reduce caffeine intake.** Cutting down your caffeine intake by at least half when you quit smoking can help you avoid symptoms such as difficulty concentrating, impatience, anxiety, insomnia and restlessness.
- 6. Keep trying.** It takes almost everyone multiple tries to quit smoking, so don't be discouraged to try again. You haven't failed – you learned more about your triggers. Throw out your cigarettes and start again.



► How to Cope With Triggers

1. **Waking up in the morning.** Take a shower, eat breakfast or brush your teeth as soon as you wake up. Change your usual routine.
2. **Coffee.** Switch to tea, or hold your cup in the hand that once held your cigarette, to break the routine.
3. **Finishing a meal.** Brush your teeth right after eating. Take a walk.
4. **Being around other people who smoke.** Go to places where smoking isn't allowed. Tell friends that you're trying to quit. Ask people not to smoke in your home. Quitting smoking is an act of self-care. Take care of your health first.
5. **Feeling nervous, stressed or anxious.** Try relaxation techniques. Breathe deeply. Call a friend.
6. **Talking on the phone.** Put something else in your hand, such as a pen. Doodle on scrap paper.
7. **Feeling hungry.** Have a healthy snack or drink some water.
8. **Feeling sad or depressed.** Even though you might not feel like exercising, physical activity can help when you feel down. Start doing something small, like taking a walk a couple times each week.
9. **Feeling bored.** Try new and interesting activities (e.g., read, take walks or start a hobby).
10. **Alcohol.** Try to avoid drinking alcohol for the first few weeks since this can increase your desire to smoke. If you're at a bar, sip on seltzer water, cranberry juice or something similar.
11. **Watching TV.** Don't sit in your usual chair. Keep popcorn or healthy snacks on hand.



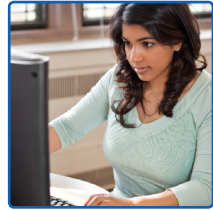
► Don't Give Up

- It takes most people a few tries before they quit smoking for good. If you start smoking again, don't be discouraged – try again!
- You haven't failed – you have learned about the triggers and situations that make you smoke. Now you can avoid those triggers.
- The next time you quit will be easier. Just throw out your cigarettes and start again.
- It's never too late to quit.

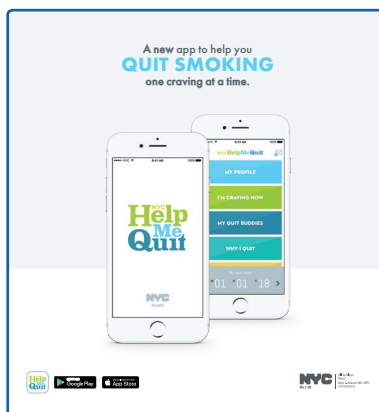
► More Information and Help Quitting

Getting help increases your chance of success.

- Talk to your doctor about additional medications and counseling to help you quit. To learn more, visit nyc.gov and search “NYC Quits.” Most health insurance plans, including Medicaid, cover services to help you quit, including over-the-counter and prescription medications. Medicaid currently covers all seven quit-smoking medications with no limit on the number of prescriptions per year (visit nyc.gov and search “Medicaid smoking benefit”).
- For a list of quit-smoking programs across the city that can provide low- or no-cost medications or counseling, call 311 or go to nyc.gov and search “NYCHealthMap.”
- For additional coaching and medications, contact the New York State Smokers’ Quitline at nysmokefree.com or 866-NY-QUITS (697-8487).



- Download the free NYC HelpMeQuit app to help you quit smoking. You can celebrate your progress, learn how to outlast cravings, join a supportive community, stay motivated with personal quit reasons and distract yourself with games. Download from the Apple (iOS) or Google Play (Android) app stores, or visit nyc.gov/health/apps for more information.



- Join thousands of NYC quitters on our NYC Quits Facebook community at facebook.com/nycquits.

► Introducción

¡Felicitaciones por su decisión de dejar de fumar! La terapia de reemplazo de nicotina que se adjunta ha sido suministrada por el Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York para ayudarlo a lograr su objetivo.

Empezará a experimentar muchos beneficios tan pronto como deje de fumar. Es posible que comience a notar muy rápido algunos beneficios; otros ocurrirán con el tiempo. Dentro de unas semanas, comenzará a toser menos y respirará mejor. Su riesgo de tener un ataque al corazón disminuirá significativamente en un año. Ahorrará miles de dólares cada año que de otra manera gastaría en cigarrillos y vivirá una vida más larga y más sana.

Si tiene preguntas o si necesita hablar con alguien para obtener apoyo, comuníquese con la Línea para Dejar de Fumar del Estado de Nueva York visitando nysmokefree.com o llamando al 866-697-8487. NYC Quits, un recurso en línea para fumadores y personas que dejaron de fumar hace poco, también está disponible para usted (visite nyc.gov y busque “NYC Quits”). Además, obtenga ayuda extra de miles de personas que dejaron de fumar uniéndose a nuestra comunidad de Facebook, NYC Quits (facebook.com/nycquits). Consulte la sección *Más información y ayuda para dejar de fumar* de este folleto para encontrar recursos adicionales. Para obtener orientación y medicamentos de apoyo para dejar de fumar, también puede consultar a su médico. La mayoría de los planes de seguro médico, incluido Medicaid, cubren servicios de ayuda para dejar de fumar.

Dígales a su familia y amigos que está tratando de dejar de fumar. El apoyo de ellos puede ayudarlo. Una vez más, ¡felicitaciones por haber tomado esta decisión tan importante para mejorar su salud y bienestar!

► Hoja de instrucciones para el uso de parches, gomas de mascar y pastillas de nicotina

Dependiendo de cuánto fume, es posible que haya recibido parches, goma de mascar, pastillas o una combinación de estos. Lea las instrucciones que le correspondan.

Adjuntamos una caja que contiene un suministro de parches, gomas de mascar o pastillas siguiendo las instrucciones que aparecen más abajo. Dado que cada persona es diferente, algunas pueden necesitar más ayuda para dejar de fumar. Si no puede permanecer sin fumar después de haber usado todo su suministro, hable con su médico o visite un programa local para dejar de fumar.

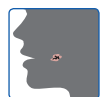
Parche de nicotina

1. Saque el parche del envoltorio y quítele el papel. No toque el lado pegajoso (allí se encuentra la nicotina).
2. Colóquese el parche en un área limpia y seca de la piel que no esté cubierta de vello, como la parte superior del brazo, la espalda o el costado. Coloque el lado pegajoso del parche en la piel y presione en los bordes para que quede liso y plano.
3. Lávese las manos después de haberse colocado el parche. La nicotina que queda en las manos podría entrar en contacto con los ojos o la nariz, y causar dolor u otros problemas.
4. Colóquese el parche cuando se despierte y use uno por día (cada 24 horas). Puede ducharse y tomar un baño con el parche colocado. Si tiene problemas para dormir mientras utiliza el parche, quíteselo a la hora de dormir, arrójele a la basura y colóquese uno nuevo cuando se despierte.
5. Cuando se quite el parche usado, dóblelo por la mitad con los lados pegajosos juntos. Ténelo a la basura donde los niños y las mascotas no puedan alcanzarlo.
6. Es posible que algunas personas presenten enrojecimiento o irritación leve en el lugar donde tienen colocado el parche. Para evitar la irritación, colóquese el parche en un lugar distinto de la piel cada día. Si observa erupción en la piel con ampollas o inflamación, deje de usar el parche y hable con su médico.



Goma de mascar de nicotina

1. No coma ni beba nada durante 15 minutos antes de masticarla. Tampoco coma ni beba nada mientras esté masticándola.
2. Si come o bebe dentro de los 15 minutos antes de usar la goma de mascar (no se recomienda), **primero enjuáguese la boca con agua**, especialmente si ha ingerido alimentos o líquidos agrios o ácidos (como café, refrescos, té o jugos de fruta).
3. Mastique y deje reposar. **La goma de mascar de nicotina no debe masticarse como una goma de mascar común.** Póngase una goma de mascar en la boca y mástiquela hasta que tenga una sensación de hormigueo o sabor picante y fresco. Luego, deje la goma de mascar entre la mejilla y los dientes. Mastique nuevamente cuando la sensación o el sabor desaparezcan, o cuando sienta la necesidad de fumar. Al masticar, se libera más nicotina que se absorbe a través del costado de la boca. Evite tragar la goma de mascar o una gran cantidad de saliva para no tener hipo ni dolor de estómago.
4. Mantenga la goma de mascar en la boca hasta que ya no tenga sabor. Utilice una nueva goma de mascar la próxima vez que sienta ansias de fumar. En promedio, utilizará una goma de mascar nueva cada dos horas si suele fumar durante todo el día.



Pastillas de nicotina

1. La nicotina se absorbe en la boca a medida que la pastilla se disuelve. Una pastilla es como un cigarrillo; puede usar una cuando lo necesite o de manera periódica a lo largo del día. En promedio, utilizará una pastilla cada dos horas si suele fumar durante todo el día.
2. Debe evitar comer alimentos o tomar líquido, excepto agua, 15 minutos antes y después del uso de la pastilla, y mientras la utilice.
3. Es posible que presente algunos efectos secundarios, como hipo o náuseas leves.



► Preguntas frecuentes

1. ¿Puedo usar el parche y la goma de mascar o las pastillas al mismo tiempo?

Sí. El uso del parche junto con la goma de mascar o con las pastillas ayuda a muchas personas a dejar de fumar. El parche proporciona una dosis estable de nicotina durante todo el día, mientras que la goma de mascar o las pastillas brindan alivio temporal, de corta duración y podrían ayudar con los antojos de fumar o con los síntomas de abstinencia.

2. ¿Cómo sé si estoy consumiendo demasiada nicotina, o muy poca?

Si está consumiendo demasiada nicotina, es posible que tenga el pulso acelerado, dolor de cabeza, malestar estomacal, mareos o náuseas. Si presenta estos síntomas, deje de usar el parche de inmediato y llame a su médico.

Si está recibiendo muy poca nicotina, es posible que sienta ansiedad, esté irritable, tenga dificultad para concentrarse, sienta fuertes antojos de fumar, tenga insomnio o aumento del apetito. Para recibir ayuda, llame a su médico o visite un programa para dejar de fumar; consulte la sección *Más información y ayuda para dejar de fumar*.

3. ¿Puedo volverme adicto al parche, a la goma de mascar o a las pastillas de nicotina?

La probabilidad de volverse adicto al parche, a la goma de mascar o a la nicotina es mucho menor que la de a los cigarrillos porque la nicotina se libera de manera más uniforme y en dosis más bajas.

4. ¿Qué debo hacer si el parche no se adhiere?

Coloque el parche en un área de la piel sin vello y presione con la palma de la mano durante 10 segundos. No use jabón ni loción humectante antes de aplicar el parche. También puede utilizar cinta adhesiva médica para ayudar a que el parche se adhiera mejor.

5. ¿Las pastillas o la goma de mascar pueden dañarme los arreglos dentales o la dentadura postiza?

Las pastillas no deberían dañarle los arreglos dentales ni la dentadura postiza. La goma de mascar de nicotina es más pegajosa y más dura que la goma de mascar común. Si la goma de mascar se adhiere a sus arreglos dentales o a la dentadura postiza, deje de usarla de inmediato y llame a su médico o a su dentista.

6. ¿Qué debo hacer si me duele el estómago o si tengo náuseas cuando uso las pastillas o la goma de mascar?

Asegúrese de seguir el método de masticar y dejar la goma de mascar en la boca (no la mastique constantemente). Si está usando la goma de mascar o la pastilla de la manera adecuada, pero sigue teniendo dolor de estómago o náuseas, deje de usar la goma de mascar o las pastillas, y llame a su médico.

7. ¿Qué debo hacer si cometo un desliz y fumo un cigarrillo cuando uso el parche, las pastillas o la goma de mascar?

No existen preocupaciones importantes sobre la seguridad relacionadas con seguir la terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés) al mismo tiempo que consume otros productos que contienen nicotina, incluidos los cigarrillos. Si comete un desliz y fuma un cigarrillo mientras sigue la terapia NRT, continúela y siga intentando dejar de fumar.

► Cinco motivos para dejar de fumar

- 1. Sentirse mejor.** Respirará mejor y dejará de toser. Tendrá la piel y los dientes más sanos.
- 2. Mejorar la calidad de vida.** La comida tendrá mejor sabor. Su ropa, su automóvil y su casa tendrán mejor aroma.
- 3. Vivir más.** Las personas que no fuman viven aproximadamente 10 años más que las que fuman.
- 4. Proteger a sus seres queridos.** Su familia, sus amigos y sus mascotas también gozarán de mejor salud debido a que no inhalarán humo de segunda mano.
- 5. Ahorrar dinero.** Fumar un paquete por día cuesta casi \$5,000 por año.

Vea cuánto puede ahorrar.

¡Podría hacer mucho con ese dinero!

		Cantidad ahorrada		
		Una semana	Un mes	Un año
Si fuma esta cantidad	Un paquete por semana 	\$13 Un libro nuevo	\$52 Almuerzo para una semana de trabajo 	\$676 Provisiones de alimentos para, aproximadamente, dos meses 
	Medio paquete por día 	\$46 Dos entradas para el cine	\$195 Membresía anual de Citi Bike y un casco nuevo 	\$2,373 Factura familiar de teléfono celular durante un año 
	Un paquete por día 	\$91 Membresía anual para un museo	\$390 Setenta pasajes de ida y vuelta en el metro 	\$4,745 Niñera una vez a la semana durante un año 
	Dos paquetes por día 	\$182 Dos entradas para un espectáculo en Broadway	\$780 Dos pasajes aéreos ida y vuelta de costa a costa 	\$9,490 Un año de matrícula universitaria para CUNY, libros y una computadora portátil 

► Beneficios para la salud con el tiempo

Cuanto antes deje de fumar, antes comenzará a sanar su cuerpo.

Es posible que comience a notar muy rápido algunos beneficios; otros ocurrirán con el tiempo.

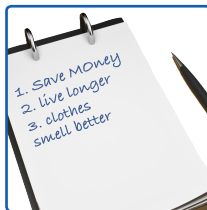
- En unas semanas, comenzará a toser menos y respirará mejor.
- En un año, su riesgo de padecer un ataque al corazón disminuirá de manera significativa.
- Dentro de dos a cinco años, su riesgo de tener un accidente cerebrovascular será aproximadamente el mismo que el de una persona no fumadora.
- Con el tiempo, continuará disminuyendo su riesgo de padecer otras afecciones, como cáncer de boca y de garganta, cáncer pulmonar y diabetes.

Dejar de fumar mejorará su salud, sin importar su edad ni cuánto haya fumado.



► Seis pasos para que dejar de fumar sea más fácil

- 1. Descubra sus motivos.** Haga una lista de los motivos que tiene para dejar de fumar y léala a menudo.
- 2. Elija una fecha para dejar de fumar.** Determine una fecha conveniente para usted, que le dé tiempo para prepararse. Antes de comenzar, deshágase de todos sus cigarrillos, ceniceros y encendedores.
- 3. Busque apoyo y motivación.** Dígales a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo que está intentando dejar de fumar y pídale apoyo.
- 4. Identifique y evite las cosas que le despiertan deseos de fumar.**
El alcohol, el café, el estrés y la compañía de fumadores pueden producirle ganas de fumar. Identifique lo que le despierta el deseo de fumar y evite esas situaciones o cambie su rutina.
- 5. Reduzca el consumo de cafeína.** Reducir el consumo de cafeína al menos a la mitad mientras se intenta dejar de fumar puede ayudarlo a evitar síntomas, como la dificultad para concentrarse, la impaciencia, la ansiedad, el insomnio y la intranquilidad.
- 6. Siga intentando.** Casi todos necesitan varios intentos para dejar de fumar, así que no se desanime y siga intentando. No ha fracasado: ha aprendido más sobre las cosas que le despiertan el deseo de fumar. Deshágase de sus cigarrillos y vuelva a comenzar.



► Cómo sobrellevar el deseo de fumar

- 1. Cuando se despierte a la mañana.** Dúchese, desayune o cepílese los dientes tan pronto como se despierte. Cambie su rutina habitual.
- 2. Café.** Para cambiar la rutina, tome té en lugar de café, o sostenga la taza con la mano que usaba para fumar.
- 3. Cuando termine de comer.** Cepílese los dientes inmediatamente después de comer. Salga a caminar.
- 4. Cuando esté cerca de fumadores.** Vaya a lugares donde esté prohibido fumar. Dígales a sus amigos que está intentando dejar de fumar. Pídale a las personas que no fumen en su casa. Dejar de fumar es parte del autocuidado. Primero, cuide su salud.
- 5. Cuando sienta nervios, estrés o ansiedad.** Pruebe técnicas de relajación. Respire profundo. Llame a un amigo.
- 6. Cuando hable por teléfono.** Sostenga algo en la mano, como un lapicero. Haga garabatos en un papel.
- 7. Cuando tenga hambre.** Coma un refrigerio saludable o beba agua.
- 8. Cuando se sienta triste o deprimido.** Aunque no tenga ganas de hacer ejercicio, la actividad física puede ayudarlo cuando se sienta desanimado. Comience con algún ejercicio ligero, como caminar un par de veces a la semana.
- 9. Cuando esté aburrido.** Pruebe actividades nuevas e interesantes (p. ej., lea, salga a caminar o dedíquese a un pasatiempo nuevo).
- 10. Alcohol.** Trate de evitar el alcohol durante las primeras semanas, ya que podría aumentar su deseo de fumar. Si está en un bar, tome agua con gas, jugo de arándano o algo similar.
- 11. Al ver televisión.** No se siente en su sillón habitual. Tenga a mano palomitas de maíz o refrigerios saludables.



► No se rinda

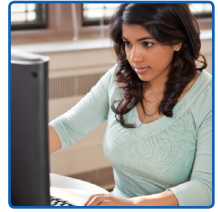
- Casi todos necesitan algunos intentos para dejar de fumar definitivamente. Si comienza a fumar otra vez, no se desanime: ¡vuelva a intentarlo!
- No ha fracasado: ha aprendido sobre las cosas y las situaciones que le provocan deseos de fumar. Ahora puede evitarlas.
- La próxima vez que deje de fumar será más fácil. Simplemente deshágase de sus cigarrillos y vuelva a comenzar.
- Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.



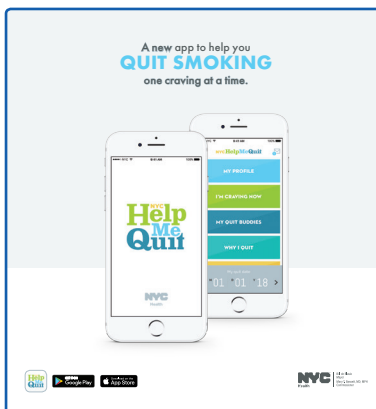
► Más información y ayuda para dejar de fumar

Recibir ayuda aumenta las probabilidades de que tenga éxito.

- Hable con su médico sobre otros medicamentos y asesoramiento que pueden ayudarlo a dejar de fumar. Para obtener más información, visite nyc.gov y busque “NYC Quits”. La mayoría de los planes de seguro médico, incluido Medicaid, cubren servicios para ayudarlo a dejar de fumar y medicamentos de venta libre o con receta médica. En la actualidad, Medicaid cubre los siete medicamentos para dejar de fumar, sin límite de cantidad de recetas médicas por año (visite nyc.gov y busque “Medicaid smoking benefit” [Beneficio para dejar de fumar de Medicaid]).
- Para obtener una lista de los programas para dejar de fumar en toda la ciudad que pueden proporcionarle medicamentos o asesoramiento gratis o de bajo costo, llame al 311 o visite nyc.gov y busque “NYCHealthMap” (Mapa de salud de NYC).
- Para obtener orientación y medicamentos adicionales, comuníquese con la Línea para Dejar de Fumar del Estado de Nueva York visitando nysmokefree.com o llamando al 866-697-8487.



- Descargue gratis la aplicación NYC HelpMeQuit que lo ayudará a dejar de fumar. Puede celebrar sus hitos, aprender cómo eliminar los antojos, unirse a una comunidad que lo apoye, mantenerse motivado con sus razones personales para dejar de fumar y entretenerse con juegos. Descárguela en Apple Store (iOS) o Google Play Store (Android), o visite nyc.gov/health/apps para obtener más información.



- Únase a miles de personas que dejaron de fumar en NYC en nuestra comunidad de Facebook, NYC Quits, en facebook.com/nycquits.

▶ 簡介

祝賀您下決心戒菸！紐約市衛生局為您提供隨附的尼古丁替代療法，協助您達成戒菸目標。

越早戒菸，您的身體就可以越早開始愈合。您很快便能體會到戒菸的一些好處，隨時間過去，甚至會有更多好處。在戒菸的幾週後，您的咳嗽次數會開始減少，呼吸也更輕鬆。而在戒菸一年後，您罹患心臟病的風險會明顯降低。您每年也可以省下數千美元購買香菸的錢，同時還可以活得更久更健康。

如果您有疑問或需要諮詢工作人員以獲得支援，請造訪 nysmokefree.com 或撥打 866-NY-QUITS (697-8487) 與紐約州吸菸者戒菸專線聯絡。吸菸者或最近戒菸者可以使用 NYC Quits (紐約市戒菸) 線上資源 (造訪 nyc.gov 並搜尋「NYC Quits」)。而且，加入我們的 NYC Quits Facebook 社群 (facebook.com/nycquits)，還可以獲得數千名其他戒菸者的支援。請參閱本手冊的「更多資訊」及「協助戒菸」章節，以取得其他資源。如需其他戒菸輔導與藥物，請諮詢您的醫師。大多數健康保險 (包括 Medicaid) 都會給付協助您戒菸的費用。

告訴您的家人和朋友，您正在努力戒菸。他們的支援可協助您戒菸。再次祝賀您邁出這重要的一步，以改善您的健康與福祉！

▶ 尼古丁貼片、口香糖和口含錠使用說明

依您的吸菸量而定，您可能已取得貼片、口香糖、口含錠或一套組合。請閱讀適用於您的說明。

附件為一盒包含尼古丁貼片、口香糖或口含錠的用品。依照以下說明使用所有的貼片、口香糖或口含錠。由於每個人的情況都不一樣，有些人可能需要更多的協助才能戒菸。如果您在用完所有的用品之後仍然無法戒菸，請與您的醫師討論或參與當地的戒菸計畫。

尼古丁貼片

1. 從包裝中取出貼片並撕下防黏紙。請勿觸碰黏性面 (也就是尼古丁所在的那一面)。
2. 將一片貼片貼在一處清潔、乾燥且沒有毛髮覆蓋的皮膚表面上 (例如，您的上臂、背部或體側)。將黏性面貼在皮膚上，然後再壓緊貼片的邊緣，使貼片平整地貼在您的皮膚上。
3. 處理完貼片後要洗手。手上的尼古丁可能會進入您的眼睛或鼻子，造成疼痛或其他問題。
4. 起床後貼上貼片，並每天 (24 小時) 換貼一片。貼著貼片也可以淋浴或盆浴。如果貼著貼片您無法入睡，可在上床時將其取下扔掉，並在起床後另貼一片。
5. 取下舊貼片時，應將黏性面對折。將用過的貼片丟到兒童和寵物無法拿取的垃圾桶中。
6. 有些人在貼片黏貼處可能會有泛紅現象或輕度刺激感。您可以每天將貼片貼在不同皮膚位置，以避免產生刺激感。如果您的皮膚出現帶水泡的嚴重皮疹或發炎，請停止使用貼片並諮詢醫師。



尼古丁口香糖

1. 嚼口香糖前 15 分鐘請勿飲食。嚼口香糖時也不要飲食。
2. 如果您有在嚼口香糖的 15 分鐘內飲食 (不建議)，請先用水漱口，尤其在飲食了酸味、酸性食品或飲料 (例如，咖啡、汽水、茶或果汁) 後更要漱口。
3. 嚼和含：**不要像嚼普通口香糖一樣嚼尼古丁口香糖。**將一片口香糖放入口內，嚼到您感覺有點麻刺或者有辛辣、薄荷之類的味道，然後再將其含在面頰和牙齒之間。當麻刺感或味道消退或是在您很想抽菸時，再次咀嚼口香糖。咀嚼可釋放更多尼古丁，而這些尼古丁透過口腔側壁被吸收。不要吞下口香糖或或一次咽下大量唾液，以免打嗝或胃痛。
4. 直到感覺不到任何味道，再吐掉口香糖。在您下次很想抽菸時，換一片口香糖再嚼。平均而言，如果您習慣整天吸菸，則每兩小時要嚼一片口香糖。



尼古丁口含錠

1. 尼古丁會在溶解時由口腔吸收。一顆口含錠等於一支香菸；您可以在想抽菸時含一顆，或是在全天定時含口含錠。平均而言，如果您習慣整天吸菸，則每兩小時要含一顆口含錠。
2. 在使用口含錠之前、期間或之後的 15 分鐘內，應避免進食或飲用水以外的任何飲料。
3. 口含錠的一些副作用可能包括打嗝或輕微的噁心感。



▶ 常見問題

1. 我可以同時使用貼片和口香糖或口含錠嗎？

可以。同時使用貼片與口香糖或口含錠可協助許多人戒菸。貼片全天提供穩定長效的尼古丁劑量，而口香糖或口含錠提供暫時短效的抒解，有助於緩解突犯的菸癮與戒斷症狀。

2. 我怎麼知道自己尼古丁攝入量過多還是過少？

如果您尼古丁攝入量過多，可能會心跳加速、頭痛、胃部不適或感覺頭暈或噁心。如果您有上述症狀，請立即停止使用貼片並與醫師聯絡。

如果您尼古丁攝入量過少，可能會感到焦慮、煩躁、難以集中注意力、極度渴望吸菸、失眠或食慾增加。如需更多協助，請與您的醫師聯絡或參與一個戒菸計畫；另請參閱更多戒菸資訊及協助。

3. 我會不會對貼片、口香糖或口含錠上癮？

由於貼片、口香糖或口含錠的尼古丁釋放量穩定得多，並且劑量也低得多，因此，上癮的機率遠比香菸要小。

4. 貼片貼不牢該怎麼辦？

將貼片貼在沒有毛髮的皮膚上，並用手掌根按壓 10 秒。使用貼片前不要用潤膚香皂或潤膚乳。您也可以使用醫用膠帶，將貼片貼得更牢固。

5. 口含錠或口香糖會不會損壞我的牙套或假牙？

口含錠應該不會損壞您的牙套或假牙。與普通口香糖相比，尼古丁口香糖黏性更大，咀嚼起來也更硬。如果口香糖黏在您的牙套或假牙上，請停止使用口香糖，並與您的醫師或牙科醫師聯絡。

6. 如果在使用口含錠或口香糖時，我覺得胃痛或有噁心感，該怎麼辦？

使用口香糖時請務必使用「嚼和含」的方法（不要持續咀嚼）。如果您適當地使用口香糖或口含錠，但是仍然感到胃痛或噁心，請停止使用口香糖或口含錠，並致電您的醫師。

7. 如果我在使用貼片、口含錠或口香糖時又破戒抽菸，該怎麼辦？

同時使用尼古丁替代療法 (nicotine replacement therapy, NRT) 以及其他含有尼古丁的產品 (包含香菸)，並不會產生嚴重的安全問題。如果您在使用 NRT 時破戒抽菸，請繼續使用 NRT 並努力戒菸。

► 戒菸的 5 大理由

1. **身體感覺更好。**呼吸更輕鬆，也不再咳嗽。擁有更健康的皮膚和牙齒。
2. **提升生活品質。**食物的味道嚐起來會更好。您的衣服、汽車和住家不再充滿菸味。
3. **壽命更長。**非吸菸者的壽命比吸菸者大約長 10 年。
4. **保護您身邊的人。**您的家人、朋友和寵物也能更加健康，因為他們不再會吸到二手菸。
5. **省錢。**每天抽一包菸，一年花費將近 5,000 美元。

以下是您可以節省的費用詳情。

您可以用這筆錢做許多事情！

		節省金額		
		1 週	1 個月	1 年
您的菸量	1 週 1 包	13 美元 1 本新書 	52 美元 1 個工作週的午餐費 	676 美元 2 個月的雜貨費 
	1 天 半包	46 美元 雙人夜間電影票 	195 美元 CitiBike 會員年費和一頂新的安全帽 	2,373 美元 家庭 1 年的手機帳單 
	1 天 1 包	91 美元 博物館會員年費 	390 美元 70 趟往返地鐵的交通費 	4,745 美元 1 年內每週 1 次的保姆費 
	1 天 2 包	182 美元 雙人百老匯表演門票 	780 美元 雙人橫跨全國航班往返機票 	9,490 美元 1 年 CUNY 大學的學費、書籍費和 1 台筆記本電腦 

► 長遠的健康益處

越早戒菸，您的身體就可以越早開始愈合。

您很快便能體會到戒菸的一些好處，隨時間過去，甚至會有更多好處。

- 在戒菸的幾週後，您會開始發現咳嗽次數減少，呼吸也更輕鬆。
- 在戒菸一年後，您罹患心臟病的風險會明顯降低。
- 在戒菸兩到五年後，您中風的風險開始與非吸菸者一樣。
- 隨時間過去，您罹患其他疾病 (包括口腔癌和喉癌、肺癌和糖尿病) 的風險也會持續降低。

不論您現在的年齡或吸菸時間長短，戒菸都能改善您的健康。



► 6 大輕鬆戒菸法

1. **找到戒菸理由。**列出戒菸的理由清單並時常閱讀。
2. **選定戒菸日期。**選擇適合您的戒菸日期，然後做好準備。提前丟掉所有的香菸、菸灰缸和打火機。
3. **取得支援和鼓勵。**請告訴您的家人、朋友與同事您正在戒菸，並尋求他們的支持。
4. **注意並避開吸菸的誘因。**酒精、咖啡、壓力以及與吸菸者待在一起觸發吸菸的誘因。注意哪些情況會讓您感到想要吸菸，並避開這些情況或變更您的例行活動。
5. **減少咖啡因攝取量。**戒菸時，將咖啡因攝取量減少至少一半，有助於避免產生難以集中注意力、不耐煩、焦慮、失眠和煩躁不安等症狀。
6. **不斷嘗試。**幾乎每個人戒菸都需要嘗試很多次，所以請不要氣餒，再試一次。您並沒有失敗，反而對誘因瞭解更深入。扔掉您的香菸，重新開始。



► 如何克服觸發菸癮的誘因

1. **早晨醒來。**醒來之後馬上淋浴、吃早餐或刷牙。改變您的日常生活習慣。
2. **咖啡。**改喝茶，或是用習慣抽菸的手拿茶杯，藉此來打破過去的習慣。
3. **飯後。**飯後立即刷牙。去散散步。
4. **周圍全是吸菸的人。**去禁止吸菸的地方。告訴朋友您正在戒菸。請他們不要在您的家中吸菸。戒菸是自我照護的行為。先要好好照顧自己的健康狀況。
5. **感到緊張、壓力大或焦慮。**嘗試一些放鬆的方法。深呼吸。給朋友打電話。
6. **講電話。**手上拿些東西，例如筆。在廢紙上隨意亂畫。
7. **感到飢餓。**吃一些健康的點心或是喝些水。
8. **感到悲傷或壓抑。**即使您不太喜歡運動，在您心情不佳時，體育活動可以協助您提振精神。從運動量較低的活動開始，例如每週散步幾次。
9. **感到無聊。**嘗試全新且有趣的活動 (例如，閱讀、散步或培養興趣)。
10. **喝酒。**在戒菸前幾週盡量不要喝酒，因為這會觸發您的菸癮。如果您在酒吧，可以喝氣泡水、蔓越莓果汁或類似的飲品。
11. **看電視。**不要坐在通常坐椅子上。準備好一些爆米花或健康的點心。



► 不要放棄

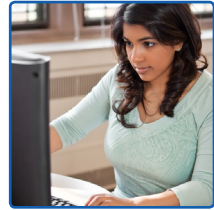
- 大多數人都要嘗試好幾次，才能成功戒菸。如果您又開始吸菸，不要氣餒，再試一次！
- 您並沒有失敗，反而對觸發您吸菸的誘因和情況瞭解更深入。現在您可以避開這些誘因。
- 下次戒菸會更輕鬆。扔掉您的香菸，重新開始。
- 任何時候戒菸都不晚。



▶ 更多戒菸資訊及協助

取得協助可提高您成功戒菸的機率。

- 請諮詢您的醫師以瞭解可協助您戒菸的其他藥物和諮詢服務。如需瞭解更多，請造訪 nyc.gov 並搜索「NYC Quits」。大多數的健康保險計畫 (包括 Medicaid) 都會給付協助您戒菸的服務費用，包括非處方藥和處方藥。Medicaid 目前給付全部七種戒菸藥物費用，而且對每年的處方藥數量並無限制 (請造訪 nyc.gov 並搜尋「Medicaid smoking benefit」)。
- 如需可提供低價或免費藥物或諮詢的全市戒菸計畫清單，請撥打 311 或造訪 nyc.gov 並搜尋「NYCHealthMap」。
- 如需其他輔導與藥物，請造訪 nysmoke-free.com 或撥打 866-NY-QUITS (697-8487) 與紐約州吸菸者戒菸專線聯絡。



- 下載免費的 NYC HelpMeQuit 應用程式，協助您順利戒菸。您可以慶祝戒菸進度、瞭解如何克服菸癮、加入互助社群、牢記個人戒菸理由來保持戒菸動力，以及運用遊戲轉移注意力。從 Apple (iOS) 或 Google Play (Android) 應用程式商店下載，或造訪 nyc.gov/health/apps 以取得更多資訊。



- 請加入我們的 NYC Quits Facebook 社群 (facebook.com/nycquits)，這裡有數千名的紐約市戒菸者。

► Введение

Поздравляем с принятием решения бросить курить! Чтобы помочь в достижении этой цели, Департамент здравоохранения города Нью-Йорка (New York City Health Department) предлагает вам пройти заместительную терапию.

Чем скорее вы бросите курить, тем скорее начнет восстанавливаться ваше здоровье. Некоторые преимущества видны сразу, однако со временем их будет все больше. Через несколько недель вы станете меньше кашлять и вам станет легче дышать. Через год значительно снизится вероятность сердечного приступа. Кроме того, каждый год вы будете экономить тысячи долларов, которые потратили бы на сигареты. Вы продлите себе жизнь и улучшите здоровье.

Если у вас возникнут вопросы или вам будет необходимо с кем-то поговорить в порядке психологической поддержки, воспользуйтесь горячей линией для курильщиков штата Нью-Йорк на сайте nysmokefree.com или позвоните по номеру 866-NY-QUITS (697-8487). Вы также можете воспользоваться NYC Quits, интернет-ресурсом для курильщиков и тех, кто недавно бросил курить (посетите сайт nyc.gov и выполните поиск по запросу «NYC Quits»). Кроме того, вы можете получить поддержку тысяч других бывших курильщиков в группе NYC Quits в Facebook (facebook.com/nycquits). Другие ресурсы см. в разделах *Дополнительная информация* и *Помощь в процессе отказа от курения* этого буклета. Дополнительную консультацию по отказу от курения и лекарственные препараты вы можете получить у своего врача. Действие большинства программ медицинского страхования, включая Medicaid, распространяется на услуги помощи в отказе от курения.

Сообщите своим родным и друзьям о своем решении бросить курить. Их поддержка может вам помочь. Еще раз поздравляем с принятием этого важного решения, которое улучшит ваше здоровье и самочувствие!

► Никотиновый пластырь и никотиновая жевательная резинка

В зависимости от количества выкуриваемых сигарет вы могли получить пластыри, жевательную резинку, леденцы или комбинацию этих средств. Прочтите соответствующие инструкции.

Мы прилагаем упаковку никотиновых пластырей, жевательной резинки или леденцов. Используйте все пластыри, жевательную резинку или леденцы, следуя указаниям ниже. Все люди разные, поэтому некоторым может потребоваться дополнительная помощь в отказе от курения. Если вы не можете бросить курить после использования всех предоставленных средств, обратитесь к своему врачу или воспользуйтесь местной программой по отказу от курения.

Никотиновый пластырь

1. Распакуйте пластырь и снимите защитную бумагу. Не дотрагивайтесь до липкой стороны (там находится никотин).
2. Наклейте один пластырь на чистый сухой не покрытый волосами участок кожи (плечо, спину или бок). Приложите липкую сторону к коже и прижмите по краям, чтобы пластырь разгладился и ровно прилегал к коже.
3. После наклеивания пластыря вымойте руки. Никотин с рук может попасть в глаза или нос и вызвать болевые ощущения или иные проблемы.
4. Наклеивайте пластырь утром после пробуждения и используйте один пластырь в сутки (24 часа). С пластырем можно принимать душ или ванну. Если вам трудно спать с пластырем, снимайте его перед сном, выбрасывайте, а утром наклеивайте новый.
5. Сняв старый пластырь, сложите его пополам, склеив липкие стороны. Выбросьте пластырь в мусор, где к нему не смогут добраться дети и домашние животные.
6. У некоторых людей на месте наклеивания пластыря может наблюдаться покраснение или легкое раздражение. Раздражения можно избежать, если каждый день наклеивать пластырь на другой участок. В случае появления сильной сыпи с волдырями или воспалением, прекратите использовать пластырь и обратитесь к своему врачу.



Никотиновая жевательная резинка

1. Перед использованием не следует есть или пить в течение 15 минут. Также нельзя есть или пить во время жевания резинки.
2. Если в течение 15 минут перед использованием резинки вы ели или пили (что не рекомендуется), **сначала прополощите рот водой**, особенно если вы употребляли кислую, кислотную еду или напитки (кофе, газированную воду, чай или фруктовые соки).
3. Жуйте с перерывами: **Никотиновая резинка жуется не так, как обычная**. Положите кусочек жевательной резинки в рот и жуйте ее до появления покалывания или острого мятного вкуса. После этого поместите ее между щекой и зубами. Когда ощущение покалывания или вкусовые ощущения пропадут, а также если у вас возникнет желание покурить, пожуйте резинку еще. В результате жевания выделяется больше никотина, поглощаемого через ткани ротовой полости. Не проглатывайте жевательную резинку или большое количество слюны во избежание икоты или болей в желудке.
4. Держите жевательную резинку во рту, пока не перестанет ощущаться ее вкус. В следующий раз, когда у вас возникнет желание покурить, используйте новую жевательную резинку. Если до отказа от курения вы курили на протяжении всего дня, в среднем вы будете использовать одну жевательную резинку каждые два часа.



Никотиновый леденец

1. По мере растворения никотин всасывается в слизистые ткани ротовой полости. Один леденец соответствует одной выкуренной сигарете; вы можете принимать их в случае необходимости или регулярно в течение дня. Если до отказа от курения вы курили на протяжении всего дня, в среднем вы будете использовать один леденец каждые два часа.
2. В течение 15 минут до, во время или после рассасывания леденца не рекомендуется употреблять какую-либо пищу или напитки, кроме воды.
3. Возможные побочные эффекты включают икоту или легкую тошноту.



► Инструкции по использованию леденцов

1. Можно ли использовать пластырь и жевательную резинку или леденец одновременно?

Да. Использование одновременно пластыря и жевательной резинки или леденца помогает многим людям отказаться от курения. В течение дня пластырь обеспечивает стабильное поступление никотина в организм, а жевательная резинка или леденец дают кратковременное облегчение, которое помогает побороть желание курить и ослабить синдром отмены.

2. Как определить, не получаю ли я слишком много или слишком мало никотина?

Если вы получаете слишком большую дозу никотина, у вас может начаться учащенное сердцебиение, головная боль, расстройство желудка, головокружение или тошнота. Если у вас появились эти симптомы, немедленно прекратите использовать пластырь и обратитесь к своему врачу.

Если вы получаете слишком малую дозу никотина, у вас могут наблюдаться тревожность, раздраженность, неспособность сосредоточиться, сильное желание курить, бессонница или повышенный аппетит. Для дальнейшей помощи обратитесь к своему врачу или в программу по отказу от курения; см. *Дополнительная информация и помощь в процессе отказа от курения.*

3. Может ли возникнуть зависимость от пластыря, жевательной резинки или леденцов?

Риск появления зависимости от пластыря, жевательной резинки или леденцов значительно ниже, чем от сигарет, т. к. никотин поступает в организм более равномерно и в меньших дозах.

4. Что делать, если пластырь не приклеивается?

Поместите пластырь на участок кожи без волос и прижимайте его ладонью в течение 10 секунд. Перед наклеиванием пластыря не пользуйтесь увлажняющим мылом или лосьоном. Для лучшего закрепления пластыря можно использовать медицинский пластырь.

5. Может ли леденец или жевательная резинка повредить зубные протезы или другие стоматологические элементы?

Леденцы не должны повредить зубные протезы или другие стоматологические элементы. Никотиновая жевательная резинка более клейкая и жуется тяжелее, чем обычная. Если жевательная резинка прилипает к протезам или другим элементам, перестаньте ее использовать и свяжитесь со своим врачом или стоматологом.

6. Что делать, если при использовании леденцов или жевательной резинки болит живот или появляется тошнота?

Жевательную резинку не следует жевать постоянно: разжуйте до появления сильного вкуса, затем подержите некоторое время за щекой. Если вы используете жевательную резинку или леденцы согласно инструкции, но по-прежнему испытываете боли в животе или тошноту, прекратите использование этих средств и обратитесь к своему врачу.

7. Что делать, если вы сорвались и выкурили сигарету во время использования пластыря, леденца или жевательной резинки?


Сочетание заместительной терапии никотином (nicotine replacement therapy, NRT) с использованием других содержащих никотин продуктов, включая сигареты, не представляет серьезной опасности для здоровья. Если вы сорвались и во время заместительной терапии выкурили сигарету, продолжайте проходить терапию и постарайтесь бросить курить.

► Пять причин бросить курить

- 1. Улучшение самочувствия.** Вам станет легче дышать, и вы избавитесь от кашля. Кожа и зубы станут более здоровыми.
- 2. Повышение качества жизни.** Еда станет вкуснее. Вы избавитесь от неприятного запаха одежды, в машине и дома.
- 3. Долголетие.** Некурящие люди живут в среднем на 10 лет дольше, чем курильщики.
- 4. Защита окружающих.** Здоровье вашей семьи, друзей и домашних животных также улучшится, ведь они больше не будут дышать чужим дымом.
- 5. Экономия средств.** Если выкуривать по одной пачке в день, за год вы потратите почти 5000 долларов.

Ниже приведены суммы, которые вы можете сэкономить.

С этими деньгами вы можете позволить себе многое!

		Экономленная сумма		
		Одна неделя	Один месяц	Один год
Если вы выкуриваете	Одну пачку в неделю 	13 долларов Одна новая книга	52 доллара Обеды на одну рабочую неделю 	676 долларов Продукты приблизительно на два месяца 
	Полпачки в день 	46 долларов Билеты на вечерний сеанс в кино на двоих	195 долларов Годовой абонемент CitiBike и новый шлем 	2373 доллара Оплата мобильной связи для всей семьи на год 
	Одну пачку в день 	91 доллар Годовой абонемент в музей	390 долларов 70 поездок на метро в оба конца 	4745 долларов Няня для ребенка раз в неделю в течение года 
	Две пачки в день 	182 доллара Два билета на бродвейское шоу	780 долларов Два билета на внутренние перелеты в оба конца 	9490 долларов Один год обучения в Нью-Йоркском университете, книги и ноутбук 

► Польза для здоровья в долгосрочной перспективе

Чем скорее вы бросите курить, тем скорее начнет восстанавливаться ваше здоровье.

Некоторые преимущества видны сразу, однако со временем их будет все больше.

- Через несколько недель вы станете меньше кашлять и вам станет легче дышать.
- Через год опасность сердечного приступа значительно уменьшится.
- Через 2–5 лет вероятность возникновения у вас инсульта станет примерно такой же, как у некурящих.
- Со временем снизится риск других заболеваний, включая рак ротовой полости, горла и легких, а также диабета.

Отказ от курения поможет улучшить здоровье независимо от вашего возраста и стажа курильщика.



► Шесть способов облегчить процесс отказа от курения

- 1. Найдите собственные причины.** Составьте список причин бросить курить и почаще перечитывайте его.
- 2. Выберите дату отказа.** Выберите удобный для вас день и оставьте время на подготовку. Заранее выбросьте все сигареты и избавьтесь от пепельниц и зажигалок.
- 3. Заручитесь психологической поддержкой.** Сообщите семье, друзьям и коллегам, что бросаете курить, и попросите их поддержать вас.
- 4. Замечайте и избегайте побуждающих факторов.** Алкоголь, кофе, стресс и присутствие других курильщиков могут спровоцировать желание курить. Запомните то, что вызывает у вас желание курить, и избегайте этих ситуаций или измените режим дня.
- 5. Снизьте потребление кофеина.** Снижение потребления кофеина во время процесса отказа от курения как минимум на половину может помочь избежать таких симптомов, как неспособность сосредоточиться, нетерпеливость, тревожность, бессонница и беспокойство.
- 6. Не сдавайтесь.** Почти всем требуется больше одной попытки, чтобы бросить курить, так что не бойтесь пробовать снова. Вы не потерпели неудачу, а узнали больше о своих провоцирующих факторах. Выбросьте сигареты и попробуйте еще раз.



► Как справиться с побуждающими курить факторами

- 1. Пробуждение утром.** Примите душ, позавтракайте или почистите зубы сразу после пробуждения. Измените обычный распорядок дня.
- 2. Кофе.** Перейдите на чай или держите чашку той рукой, в которой до этого держали сигарету, чтобы изменить заведенный порядок.
- 3. После еды.** Чистите зубы сразу после еды. Прогуляйтесь.
- 4. Нахождение в компании других курильщиков.** Посещайте места, где курение запрещено. Скажите друзьям, что вы пытаетесь бросить курить. Попросите людей не курить у вас дома. Отказ от курения – проявление заботы о самом себе. В первую очередь позаботьтесь о своем здоровье.
- 5. Нервозность, стресс или тревожность.** Попробуйте использовать методы релаксации. Дышите глубоко. Позвоните другу.
- 6. Разговоры по телефону.** Возьмите что-нибудь в руку, например ручку. Порисуйте на куске бумаги.
- 7. Чувство голода.** Перекусите полезными продуктами или выпейте воды.
- 8. Грусть или депрессия.** Даже если вы не настроены на тренировку, физические упражнения могут помочь преодолеть плохое настроение. Начните с малого, например с пеших прогулок несколько раз в неделю.
- 9. Чувство скуки.** Попробуйте новые интересные занятия (чтение, прогулки или хобби).
- 10. Алкоголь.** Старайтесь избегать употребления спиртного в течение первых недель, т. к. это может усилить желание курить. Если вы пошли в бар, пейте газированную воду, клюквенный сок или аналогичные напитки.
- 11. Просмотр телевизора.** Не сидите там, где обычно. Держите под рукой попкорн или полезные продукты для перекуса.



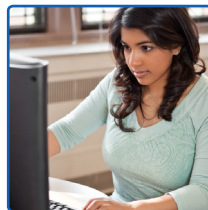
► Не сдавайтесь

- Большинству людей необходимо несколько попыток, прежде чем они окончательно бросят курить. Если вы снова начнете курить, не расстраивайтесь и попробуйте снова!
- Вы не потерпели неудачу, а узнали больше о факторах и ситуациях, которые толкают вас к курению. Теперь вы можете их избегать.
- В следующий раз отказаться от курения будет проще. Просто выбросьте сигареты и попробуйте еще раз.
- Бросить никогда не поздно.

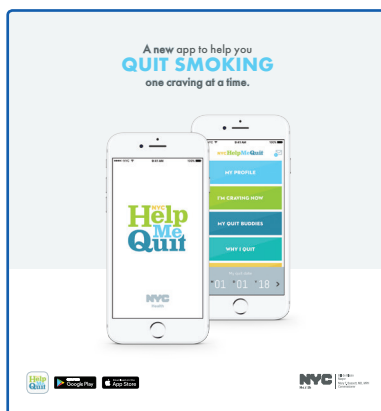
► Дополнительная информация и помощь в процессе отказа от курения

Получение помощи увеличивает шансы на успех.

- Обратитесь к своему врачу за дополнительными лекарственными препаратами и советами, которые помогут бросить курить. Чтобы узнать больше, зайдите на сайт nyc.gov и выполните поиск по запросу «NYC Quits». Действие большинства программ медицинского страхования, включая Medicaid, распространяется на услуги помощи в отказе от курения, включая лекарственные препараты, которые продаются с рецептом и без него. В данный момент действие Medicaid распространяется на все семь препаратов, помогающих при отказе от курения, без ограничения количества рецептов в год (зайдите на сайт nyc.gov и выполните поиск по запросу «Medicaid smoking benefit» (помощь курильщикам по программе Medicaid)).
- Список городских программ по оказанию помощи в отказе от курения, в которых можно получить недорогие или бесплатные препараты или консультацию, можно узнать по номеру 311 или найти на сайте nyc.gov, выполнив поиск по запросу «NYCHealthMap».
- Дополнительные консультации по отказу от курения и лекарственные препараты можно получить, обратившись на горячую линию для курильщиков штата Нью-Йорк на сайте nysmokefree.com или позвонив по номеру 866-NY-QUITS (697-8487).



- Установите бесплатное приложение NYC HelpMeQuit, которое поможет вам бросить курить. Вы можете отмечать свой прогресс, узнать о преодолении желания курить, присоединиться к группе психологической поддержки, поддерживать мотивацию личными причинами бросить курить и отвлекать себя с помощью игр. Загрузите приложение из магазинов Apple (iOS) или Google Play (Android) или посетите сайт nyc.gov/health/apps для получения дополнительной информации.



- Присоединяйтесь к тысячам других людей, отказавшихся от курения, в нашей группе NYC Quits в Facebook по адресу facebook.com/nycquits.

NYCTM
Health