

# Uczyń rzucenie palenia opłacalnym

Twoje oszczędności wzrosną.

Zacznij zbierać pieniądze do słoika. Każdego dnia, gdy nie palisz, wrzucaj do niego kwoty normalnie przeznaczane na papierosy. Oszczędnościami nagradzaj siebie za uwolnienie się od dymu tytoniowego przez tydzień, miesiąc lub rok!

**Wskazówki dotyczące radzenia sobie z tzw. „wyzwalaczami“:**

- **Nudzisz się?** Znajdź nowe hobby lub zacznij ćwiczyć. Aktywność fizyczna jest świetna dla zdrowia i może pomóc Ci ograniczyć chęć zapalenia.
- **Czujesz głód?** Zjedz zdrową przekąskę lub napij się wody.
- **Jesteś po posiłku?** Umyj zęby zaraz po jedzeniu. Wybierz się na spacer.
- **Potrzebujesz przerwy w pracy?** Porozciągaj się. Idź na szybki spacer. Porozmawiaj z kolegą/koleżanką z pracy.
- **Odczuwasz napięcie, stres lub niepokój?** Wypróbuj technikę relaksacyjną, np. głębokie oddychanie. Zadzwoń do przyjaciela.
- **Nadal masz trudności z radzeniem sobie?** Nie zmagaj się z nimi w pojedynkę. Wyślij SMS o treści „WELL” na numer 65173 lub zadzwoń pod numer 888-692-9355, aby uzyskać bezpłatne, poufne porady dotyczące zdrowia psychicznego, 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.
- **Przebywasz wśród osób palących?** Wybieraj miejsca, w których palenie jest zabronione. Powiedz znajomym, że próbujesz rzucić palenie.

## Źródła informacji

**Porozmawiaj ze swoim świadczeniodawcą opieki zdrowotnej na temat leków i opcji doradztwa.**

Większość planów ubezpieczenia zdrowotnego, w tym Medicaid, obejmuje usługi, które pomogą Ci rzucić palenie.

**Uzyskaj bezpłatny zestaw startowy leków wspomagających rzucanie palenia lub porozmawiaj z trenerem rzucania palenia.**

Odwiedź stronę [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com).

Zadzwoń pod numer 866-697-8487.

Jeśli Twoim preferowanym językiem jest chiński (800-838-8917), koreański (800-556-5564) lub wietnamski (800-778-8440), zadzwoń lub odwiedź stronę [asiansmokersquitline.org](http://asiansmokersquitline.org).

**Skorzystaj z innych źródeł.**

Odwiedź stronę [nyc.gov/nycquits](http://nyc.gov/nycquits), lub zeskanuj ten kod QR.



**Nie czujesz się na siłach, by rzucić palenie?**

Bez względu na to, jakie są Twoje cele, dostępne są opcje leczenia, które pomogą Ci ograniczyć lub uniknąć palenia, gdy przyjdzie Ci na nie ochota. Odwiedź stronę [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) i wyszukaj hasło „**coping with nicotine withdrawal**” (radzenie sobie z odstawieniem nikotyny), aby dowiedzieć się więcej.

**Martwisz się o pieniądze?**

NYC Financial Empowerment Centers (Ośrodki wsparcia finansowego w NYC) oferują bezpłatne profesjonalne doradztwo finansowe osobiście lub telefonicznie. Odwiedź stronę [nyc.gov/talkmoney](http://nyc.gov/talkmoney) lub zadzwoń pod numer **311**, aby umówić się na spotkanie już dziś.

# Rzuć i zaoszczędź

Co jest w Twojej popielniczce?



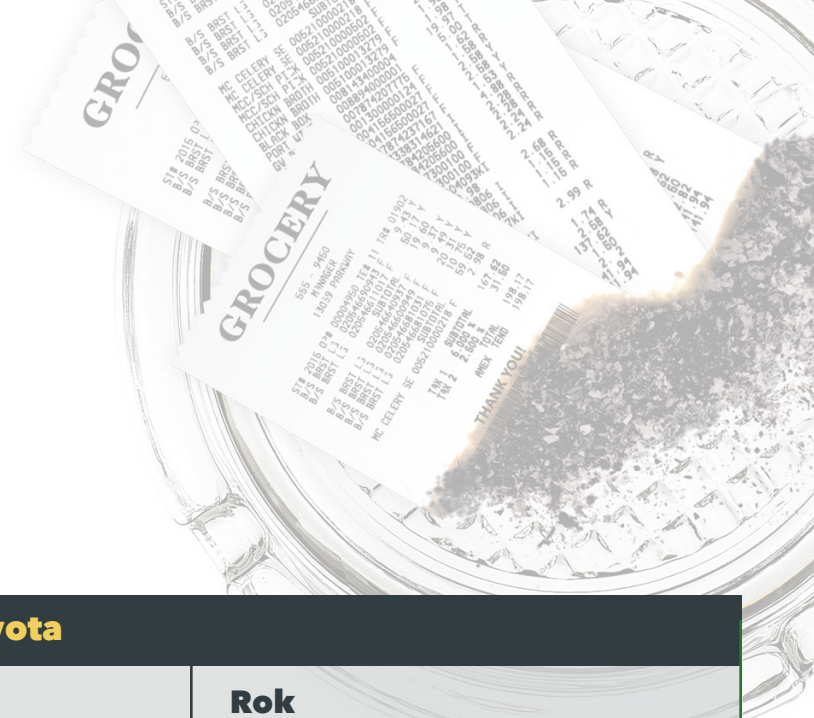
# Koszt palenia

Jedna paczka papierosów w mieście Nowy Jork to koszt ponad 13 USD. Nawet jeśli nie palisz codziennie lub wypalasz tylko kilka papierosów dziennie, wydatki rosną.

Zamiast patrzeć, jak twoje pieniądze idą z dymem, wydaj je na rzeczy, których potrzebujesz i chcesz mieć.

## Na co możesz wydać pieniądze przeznaczone na papierosy?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



	Zaoszczędzona kwota		
	Tydzień	Miesiąc	Rok
<b>Jedna paczka tygodniowo</b>	<b>13 USD</b> Jedna nowa książka 	<b>52 USD</b> Lunch poza domem trzy dni w tygodniu 	<b>676 USD</b> Zakupy spożywcze dla dwóch osób na jeden miesiąc 
<b>Pół paczki dziennie</b>	<b>46 USD</b> Noc w kinie dla dwóch osób 	<b>195 USD</b> Roczne członkostwo w programie rowerów publicznych i jeden nowy kask 	<b>2373 USD</b> Rodzinny rachunek za telefon komórkowy za cały rok 
<b>Jedna paczka dziennie</b>	<b>91 USD</b> Rodzinna wycieczka do zoo 	<b>390 USD</b> Siedemdziesiąt przejazdów metrem w obie strony 	<b>4745 USD</b> Opiekunka do dziecka raz w tygodniu przez cały rok 
<b>Dwie paczki dziennie</b>	<b>182 USD</b> Dwa bilety na przedstawienie na Broadwayu 	<b>780 USD</b> Lot i hotel na długi weekend 	<b>9490 USD</b> Jeden rok nauki w college'u CUNY, książki i laptop 

Jeśli tyle palisz