

如果您抽煙，戒煙是您能為自身健康所做的最重要的事情。

如果您吸電子煙 (使用電子香煙)，戒煙可以保護您的肺部健康。

戒煙還可以幫您省錢，並保護家人和朋友免受二手煙或氣溶膠的侵害。



- 欲與戒煙教練交談，請造訪 nysmokefree.com 的「New York State Smokers' Quitline」(紐約州吸煙者戒煙專線) 或撥打 866-697-8487。大多數成年人將有資格獲得**尼古丁藥物治療免費入門套件**，例如貼片和含片。



- 如果您的首選語言為中文 (800-838-8917)、韓語 (800-556-5564) 或越南語 (800-778-8440)，請於星期一至星期五的上午 10:00 至午夜撥打所列的「Asian Smokers' Quitline」(亞洲吸煙者戒煙熱線)，或造訪 asiansmokersquitline.org。
- 青少年和年輕人 (13 至 24 歲) 可以傳簡訊 **DROPTHEVAPE** 至 88709，加入 Truth Initiative (真相倡議) 的 **This is Quitting** (此為戒煙) 程式。該免費且保密的簡訊程式專為幫助他們戒掉並遠離電子煙而設計。如需瞭解更多資訊，包括有關家庭支持計畫的資訊，請造訪 truthinitiative.org/about-this-is-quitting。



二手煙是有害的，伴著它生活恐怕很不舒服。欲瞭解二手煙和紐約市建築物的規則，請造訪 nyc.gov/health 並查尋「**smoke-free housing**」(無煙住房)。

如果您認識抽煙或吸電子煙的人，

請詢問他們是否想要改變現狀。無論他們的目標是什麼，都可以得到支援。



- 如果他們已準備好戒煙，請與他們分享本手冊中的資源。
- 如果他們尚未準備好戒煙，也依然有治療方案，特別是如果他們試圖在不允許抽煙的地方減少或保持不抽煙。請造訪 nyc.gov/health 並查尋「**nicotine withdrawal**」(尼古丁戒斷)。

欲瞭解更多資訊，包括本地計畫和資源，請造訪 nyc.gov/nycquits，掃描 QR 碼或撥打 311。

