

— וועגווייזער צו —

# טאבאקא באהאנדלונג פראגראמען

אין ניו יארק סיטי

הויכערט איר  
אדער וועיפט  
איר נאכאלץ?

טרעפט הילף  
יעצט.

פאר מער אינפארמאציע איבער  
מעדיצין און קאונסעלינג אפציעס,  
רעדט צו אייער דאקטאר. רוב  
העלט אינשורענס פלענער,  
אריינרעכענענדיג Medicaid,  
דעקן סערוויסעס אייך צו העלפן  
אנקומען צו אייערע ציהלן.

פאר נאך טאבאקא באהאנדלונג  
הילפס-מיטלען און מאטעריאלן,  
רופט **311**, סקענט די QR קאוד  
אונטן אדער באזוכט [nyc.gov/nycquits](https://nyc.gov/nycquits)



## Albert Einstein College of Medicine, Montefiore Einstein Comprehensive Cancer Center

Be BOLD-Quit Smoking Program  
(ווייזט ארויס שטארקייט - הערט אויף רויכערן פראגראם)

1300 Morris Park Ave.  
Bronx, NY 10461  
718-430-2697

דער פראגראם איז אפן פאר ענגליש- און ספאניש-רעדנדע  
בראנקס איינוואוינער.

רופט אדער שיקט אן אימעיל צו

[cancersupport@einsteinmed.edu](mailto:cancersupport@einsteinmed.edu) זיך צו רעגיסטרירן  
פאר גרופע קאונסעלינג פונדערווייטנס, געאפערט איבער  
ווידעאו אדער אויפן טעלעפאן. ריפערעלס ווערן געגעבן  
צו פלעצער וואס שטעלן צו מעדיצינען. לערנט מער אויף  
[cancer.montefioreeinstein.org/community-outreach-engagement/tobacco-cessation](http://cancer.montefioreeinstein.org/community-outreach-engagement/tobacco-cessation)



## Montefiore Health System

Tobacco Cessation Program  
(אויפהערן נוצן טאבאקא פראגראם)

3 Executive Blvd.  
Yonkers, NY 10701  
914-354-5604

[healtheducation@montefiore.org](mailto:healtheducation@montefiore.org)

בעט א ריפערעל צו אפיליאירטע סערוויסעס אין the Bronx  
און וועסטשעסטער קאונטי פון א Montefiore פראפעסיאנאל.



## NYC Health+Hospitals/Jacobi

Smoking Cessation Program  
(אויפהערן רויכערן פראגראם)

1400 Pelham Parkway S.  
געביידע 1, צימער 4W2  
Bronx, NY 10461  
718-918-3907

רופט פאר אן אפוינטמענט. אפענע שעות: מאנטאג ביז  
פרייטאג, 8 אינדערפרי ביז 4 נאכמיטאג



## NYC Health+Hospitals/Lincoln

Smoking Cessation Program  
(אויפהערן רויכערן פראגראם)

234 E. 149th St.  
Bronx, NY 10451  
718-579-4943 אדער 718-579-6570

באקומט א ריפערעל פון א Lincoln Hospital פראפעסיאנאל.  
אפענע שעות: מאנטאג און פרייטאג, 1:40 ביז 3 נאכמיטאג;  
דינסטאג, מיטוואך און דאנערשטאג, 8:40 ביז  
10:30 אינדערפרי  
סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט אין ענגליש און ספאניש.



### סימבאל מיינונג

אומזיסטע אדער  
ביליגע מעדיצינען

ווידעאו קאונסעלינג  
אדער 'טעלע-מעדיצין'

טעלעפאן קאונסעלינג

קאונסעלינג גרופע  
אדער שטיצע גרופע

פערזענליכע  
קאונסעלינג

קאסט געלט **\$\$**

אויפהערן וועיפערן **V**

# Brooklyn

## /NYC Health+Hospitals

### קינגס קאונטי

#### Smoking Cessation Program (אויפהערן רויכערן פראגראם)

451 Clarkson Ave.  
E-Building, זיבעטע שטאק, צימער E67  
Brooklyn, NY 11203  
718-245-2782

רופט פאר אן אפוינטמענט און פאר אינפארמאציע איבער גרופע סעסיעס. אפענע שעות: מאנטאג ביז פרייטאג, 8 אינדערפרי ביז 9 ביינאכט

סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט אין ענגליש און ספאניש.  
דער פראגראם ווערט אנגעפירט דורך א קאארדינעיטאר.



## NYC Health+Hospitals/Woodhull

#### Smoking Cessation Program (אויפהערן רויכערן פראגראם)

760 Broadway  
Brooklyn, NY 11206  
844-692-4692  
באקומט א ריפערעל פון א Woodhull Medical Center  
פראפעסיאנאל. אפענע שעות:  
מאנטאג ביז פרייטאג, 9 אינדערפרי ביז 5 נאכמיטאג

# Manhattan

## Asian Americans for Equality

#### Smoking Cessation Program (אויפהערן רויכערן פראגראם)

111 Division St.  
New York, NY 10002  
212-979-8988

אפוינטמענט נישט פארלאנגט. אפענע שעות: מאנטאג ביז פרייטאג, 9 אינדערפרי ביז 5 נאכמיטאג  
סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט אין ענגליש, מאנדארין, קאנטאנעז, פוזשאָנעז און טאישאנעז.

#### Smoking Cessation Program (אויפהערן רויכערן פראגראם)

111 Norfolk St.  
New York, NY 10002  
212-358-9922

אפוינטמענט נישט פארלאנגט. אפענע שעות: מאנטאג ביז פרייטאג, 9 אינדערפרי ביז 5 נאכמיטאג  
סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט אין ענגליש, מאנדארין, קאנטאנעז, פוזשאָנעז און טאישאנעז.



### סימבאל מיינונג

אומזיסטע אדער ביליגע מעדיצינען 

ווידעאו קאנסעלינג אדער 'טעלע-מעדיצין' 

טעלעפאן קאנסעלינג 

קאנסעלינג גרופע אדער שטיצע גרופע 

פערזענליכע קאנסעלינג 

קאסט געלט \$\$

אויפהערן וועיפן V

## Charles B. Wang Community Health Center

Smoking Cessation Program  
(אויפהערן רויכערן פראגראם)

268 Canal St., פערטע שטאק

New York, NY 10013

718-661-6040

רופט פאר אן אפוינטמענט.

אומזיסטע אויפהערן רויכערן סערוויסעס פנים אל פנים אדער איבער די טעלעפאן ווערן צוגעשטעלט אין ענגליש, מאנדארין און קאנטאנעז.



## Harlem Health Advocacy Partners

Public Health Solutions  
East Harlem Neighborhood Health  
Action Center

158 E. 115 St.

New York, NY 10029

646-619-6737

פראגראם שטעלט צו סערוויסעס פאר NYCHA איינוואוינער. רופט 646-682-3375 אדער שיקט אן אימעיל צו [hhap@health.nyc.gov](mailto:hhap@health.nyc.gov) פאר מער אינפארמאציע. סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט אין ענגליש און ספאניש.



## Korean Community Services

Tobacco Cessation Navigation Program  
(אויפהערן נוצן טאבאקא באגלייטונג פראגראם)

315 Fifth Ave. נומער 705

New York, NY 10016

212-463-9685

רופט פאר אן אפוינטמענט. סערוויסעס צו אויפהערן רויכערן אויפן טעלעפאן און ניקאטין מעדיצינען ווערן צוגעשטעלט אין צוזאמענארבעט מיט די אזיאנע אויפהערן רויכערן האטליין (Asian Smokers' Quitline). סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט אין קארעאניש, קאנטאנעז, מאנדארין און ענגליש.



## Memorial Sloan Kettering Cancer Center (MSKCC)

MSKCC Rockefeller Outpatient Pavilion  
Tobacco Treatment Program  
(טאבאקא באהאנדלונג פראגראם)

160 E. 53rd St., צווייטע שטאק

New York, NY 10022

212-610-0507

רופט פאר אן אפוינטמענט צו איבערשמועסן אפציעס צו אויפהערן נוצן טאבאקא. MSKCC דאקטוירים קענען פארשרייבן מעדיצינען וואס העלפן אויפהערן וואס זענען געווענטליך געדעקט דורך העלט אינשורענס. סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט אין מערערע שפראכן.



### סימבאל מיינונג

אומזיסטע אדער ביליגע מעדיצינען

ווידעאו קאונסעלינג אדער 'טעלע-מעדיצין'

טעלעפאן קאונסעלינג

קאונסעלינג גרופע אדער שטיצע גרופע

פערזענליכע קאונסעלינג

קאסט געלט **\$\$**

אויפהערן וועיפען **V**

## MSKCC Ralph Lauren Center, Harlem Tobacco Treatment Program (טאבאקא באהאנדלונג פראגראם)

(124th Street אויף אריינגאנג אויף  
New York, NY 10027

212-987-1777

רופט פאר אן אפוינטמענט. קאונסעלינג און פרעסקריפשענס  
זענען דא צו באקומען.

סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט אין מערערע שפראכן. טאבאקא  
באהאנדלונג מעדיצינען קענען זיין געדעקט, געוואנדן אויף  
אינשורענס פלאן דעקונג.



## Mount Sinai

### Margarita Camche Smoking Cessation Clinics

קאונסעלינג און פרעסקריפשענס זענען דא צו באקומען פאר  
ביידע פון די פאלגנדע פראגראמען. רוב אינשורענס פלענער  
ווערן אנגענומען; א בויגזאמע פרייז ווערט געגעבן פאר  
פאציענטן אן אינשורענס.

סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט אין ענגליש און ספאניש.

### Mount Sinai West

(West 59th Street (ביי 1000 10th Ave.

New York, NY 10019

212-523-6056

רופט פאר אן אפוינטמענט.



### Mount Sinai Morningside

(West 114th Street (ביי 1111 Amsterdam Ave.

New York, NY 10025

212-523-4410

רופט פאר אן אפוינטמענט.



## NewYork-Presbyterian Hospital/Columbia Campus

### Ambulatory Care Network Tobacco

### Cessation Program (אויפהערן נוצן טאבאקא פראגראם)

21 Audubon Ave.

New York, NY 10032

347-266-7447

רופט פאר אן אפוינטמענט.

רוב Medicaid און Medicare פלענער ווערן אנגענומען.

פאר איינצלהייטן, באזוכט [nyp.org](http://nyp.org) און זוכט פאר

"ambulatory network participating plans" (פלענער וואס

דעקן נעטווארק פאר נישט-האספיטאליזירטע פאציענטן).

סערוויסעס ווערן געאפפערט פונדערווייטנס מיט 'טעלע-העלט'

אדער אויפן ארט, און זיי ווערן צוגעשטעלט אין ענגליש און

ספאניש.



### סימבאל מיינונג

אומזיסטע אדער  
ביליגע מעדיצינען

ווידעאו קאונסעלינג  
'אדער' 'טעלע-מעדיצין'

טעלעפאן קאונסעלינג

קאונסעלינג גרופע  
אדער שטיצע גרופע

פערזענליכע  
קאונסעלינג

קאסט געלט **\$\$**

V אויפהערן וועיפען

## Manhattan

### NewYork-Presbyterian Hospital/Cornell Campus



Ambulatory Care Network Tobacco  
Cessation Program (אויפהערן נוצן טאבאקא פראגראם)

505 E. 70 St.

Helmsley Tower, פערטע שטאק  
New York, NY 10021

רופט פאר אן אפוינטמענט: 212-746-2900, אפציע 1.  
רוב Medicaid, Medicare און פריוואטע אינשורענס פלענער  
ווערן אנגענומען.

### NYC Health+Hospitals/Bellevue



Smoking Cessation Program  
(אויפהערן רויכערן פראגראם)

462 First Ave.

New York, NY 10016

212-562-8710

רופט פאר אן אפוינטמענט. זעלבע-טאג אפוינטמענטס זענען  
דא צו באקומען. אפענע שעות: מאנטאג ביז פרייטאג, 8  
אינדערפרי ביז 4 נאכמיטאג  
סערוויסעס זענען דא צו באקומען אין ענגליש און ספאניש און  
מיט דאלמעטשער סערוויסעס.

### NYC Health+Hospitals/ Gotham Health



Sydenham Community Health Center  
Smoking Cessation Program  
(אויפהערן רויכערן פראגראם)

264 W. 118th St.

New York, NY 10026

212-932-6336

רופט פאר אן אפוינטמענט. אפענע שעות: דאנערשטאג און  
פרייטאג, 9 אינדערפרי ביז 4 נאכמיטאג  
סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט אין ענגליש און ספאניש.

Dyckman Family Health Center Smoking Cessation  
Program (אויפהערן רויכערן פראגראם)





(200th Street ביי) 175 Nagle Ave.



New York, NY 10034

212-544-2001

רופט פאר אן אפוינטמענט. אפענע שעות: מאנטאג ביז  
מיטוואך, 9 אינדערפרי ביז 4:30 נאכמיטאג  
סערוויסעס ווערן געאפפערט אין ענגליש און ספאניש.

#### סימבאל מיינונג

אומזיסטע אדער  
ביליגע מעדיצינען   
ווידעאו קאונסעלינג  
אדער 'טעלע-מעדיצין' 

טעלעפאן קאונסעלינג   
קאונסעלינג גרופע  
אדער שטיצע גרופע 

פערזענליכע  
קאונסעלינג 

קאסט געלט **\$\$**

אויפהערן וועיפן **V**

## Manhattan

### Gouverneur Smoking Cessation Program (אויפהערן רויכערן פראגראם)

227 Madison St.  
New York, NY 10002

212-238-8130 אדער 212-441-5391



באקומט א ריפערעל פון א Gouverneur Health

פראפעסיאנאל. אפענע שעות: מאנטאג ביז פרייטאג,

9 אינדערפרי ביז 4 נאכמיטאג

סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט אין ענגליש, ספאניש, בענגאלי,  
קאנטאנעז, מאנדארין און כינעזיש.

### NYC Health+Hospitals/Harlem

#### Smoking Cessation Program (אויפהערן רויכערן פראגראם)

46 W. 137th St.  
New York, NY 10037

212-939-8222



אפווינטמענטס ווערן געגעבן אויפן פלאץ ביים אריינקומען.

אפענע שעות: מאנטאג ביז פרייטאג, 8 אינדערפרי

ביז 4 נאכמיטאג

סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט אין ענגליש און ספאניש.

דער פראגראם ווערט אנגעפירט דורך א פובליק געזונטהייט  
עדזשוקעישען פראפעסיאנאל.

### NYC Health+Hospitals/Metropolitan

#### Smoking Cessation Program (אויפהערן רויכערן פראגראם)

1901 First Ave.

New York, NY 10029

212-423-6511 אדער 212-423-6510



באקומט א ריפערעל פון א Metropolitan Hospital

פראפעסיאנאל. אפענע שעות: יעדע ערשטע, דריטע און פיפטע

דאנערשטאג פון יעדן חודש, 8 אינדערפרי ביז מיטאג.

סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט אין ענגליש און ספאניש.

## Queens

### Charles B. Wang Community Health Center

#### Smoking Cessation Program (אויפהערן רויכערן פראגראם)

131-72 40th Road

Flushing, NY 11354

718-587-1232



רופט פאר אן אפווינטמענט פאר אומזיסטע סערוויסעס צו

אויפהערן רויכערן פנים אל פנים אדער איבערן טעלעפאן.

סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט אין ענגליש, מאנדארין,

קאנטאנעז און טאישאנעז.

#### סימבאל מיינונג

אומזיסטע אדער  
ביליגע מעדיצינען 

טעלעפאן קאונסעלינג 

פערזענליכע  
קאונסעלינג 

ווידעאו קאונסעלינג  
'אדער' טעלע-מעדיצין' 

קאונסעלינג גרופע  
אדער שטיצע גרופע 

קאסט געלט **\$S**

V אויפהערן וועיפען



## Queens

### Flushing Hospital Medical Center

(הערט אויף רויכערן פראגראם) Stop Smoking Program

4500 Parsons Blvd.

Flushing, NY 11355

917-943-7348 אדער 718-206-8494

רופט פאר אן אפוינטמענט.

דער פראגראם ווערט צוגעשטעלט אין ענגליש און ספאניש.



### Jamaica Hospital Medical Center

(הערט אויף רויכערן פראגראם) Stop Smoking Program

134-20 Jamaica Ave.

Jamaica, NY 11418

718-206-8494

רופט פאר מער אינפארמאציע איבער פראגראם ווארקשאפס.

דער פראגראם ווערט צוגעשטעלט אין ענגליש און ספאניש.



### Korean Community Services

Tobacco Cessation Navigation Program

(אויפהערן נוצן טאבאקא באגלייטונג פראגראם)

203-05 32nd Ave.

Bayside, NY 11361

718-939-6137

רופט פאר אן אפוינטמענט. סערוויסעס צו אויפהערן רויכערן אויפן טעלעפאן און ניקאטין מעדיצינען ווערן צוגעשטעלט אין צוזאמענארבעט מיט די אזיאנע אויפהערן רויכערן האטליין

(Asian Smokers' Quitline).

סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט אין קארעאניש, קאנטאנעז,

מאנדארין און ענגליש.



### NYC Health+Hospitals/Queens

(אויפהערן רויכערן פראגראם) Smoking Cessation Program

82-68 164th St.

Jamaica, NY 11432

718-883-3774

רופט פאר אן אפוינטמענט. אפענע שעות: מאנטאג ביז מיטוואך,

9 אינדערפרי ביז 2 נאכמיטאג



## Staten Island

### Richmond University

### Medical Center

Tobacco Cessation Program

(אויפהערן נוצן טאבאקא פראגראם)

355 Bard Ave.

Staten Island, NY 10310

718-818-2391

אן אומזיסטער פראגראם איז דא צו באקומען. רופט פאר

אן אפוינטמענט.



אומזיסטע אדער  
ביליגע מעדיצינען



ווידעאו קאונסעלינג  
'אדער' טעלע-מעדיצין



טעלעפאן קאונסעלינג



קאונסעלינג גרופע  
אדער שטיצע גרופע



סימבאל מיינונג

פערזענליכע  
קאונסעלינג



קאסט געלט

אויפהערן וועיפען

# אנדערע הילפס-מיטלען

## ניו יארק סטעיט אויפהערן רויכערן האטליין (Smokers' Quitline)

שרייבט זיך איין צו רעדן מיט א קאָוטש וואס העלפט אויפהערן רויכערן און אפלייט פאר אן אומזיסטע קיט פאר אנהויבער מיט ניקאטין מעדיצין.  
באזוכט [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com) אדער רופט 866-697-8487.



## GetCoveredNYC

דארפט איר העלט אינשורענס צו דעקן באהאנדלונג? באקומט אומזיסטע הילף מיטן זיך איינשרייבן פאר ביליגע אדער אומזיסטע העלט אינשורענס, אריינרעכענענדיג Medicaid. רופט 311 אדער באזוכט [nyc.gov/health/healthcoverage](http://nyc.gov/health/healthcoverage) צו פארבינדן ווערן מיט אן איינשרייבונג קאונסעלאר פון די ניו יארק סיטי (New York City, NYC) דעפארטמענט פון געזונטהייט און גייסטישע היגיענע (Department of Health and Mental Hygiene).

## This is Quitting (דאס הייסט אויפהערן)

פאר הילף מיטן אויפהערן וועיפען, קענען צענערלינגען און יונגע ערוואקסענע (פון 13 ביז 24 יאר אלט) טעקסטן די ווארט "DROPTHEVAPE" (לאזט אפ די וועיפ) צו 88709 זיך צו אנשליסן אין א טעקסט מעסעדזש שטיצע פראגראם. עלטערן קענען אויך טעקסטן די ווארט "QUIT" (הער אויף) צו 202-899-7550 צו באקומען טעגליכע עצות צו העלפן יוגנטליכע אויפהערן. באזוכט [truthinitiative.org/thisisquitting](http://truthinitiative.org/thisisquitting) צו לערנען מער.



## American Lung Association (אמעריקאנע לונגען אסאָסיעישען)

טעלעפאן קאונסעלינג און אן אנליין Freedom From Smoking (פרייהייט פון רויכערן) פראגראם זענען דא צו באקומען.  
באזוכט [lung.org/quit-smoking](http://lung.org/quit-smoking) אדער רופט 800-586-4872.



## אזיאנער אויפהערן רויכערן האטליין (Asian Smokers' Quitline)

פאר אומזיסטע הילפס-מיטלען, מאטעריאלן איבערן זיך העלפן אליין און ניקאטין פעטשעס, רופט 800-838-8917 (כינעזיש), 800-556-5564 (קארעאניש) אדער 800-778-8440 (וויעטנאמעזיש), מאנטאג ביז פרייטאג, 10 אינדערפרי ביז 12 ביינאכט, אדער באזוכט [asiansmokersquitline.org](http://asiansmokersquitline.org).  
קאונסעלינג ווערט צוגעשטעלט אין קאנטאנעז, מאנדארין, קארעאניש און וויעטנאמעזיש.



## National Cancer Institute (נאציאנאלע קענסער אינסטיטוט)

צו רעדן מיט א טרענירטער ספעציאליסט פארן אויפהערן רויכערן, רופט 877-448-7848, מאנטאג ביז פרייטאג, 9 אינדערפרי ביז 9 ביינאכט, אדער באזוכט [smokefree.gov/tools-tips/speak-expert](http://smokefree.gov/tools-tips/speak-expert).  
סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט אין ענגליש און ספאניש.



### סימבאל מיינונג

אומזיסטע אדער ביליגע מעדיצינען

טעלעפאן קאונסעלינג

פערזענליכע קאונסעלינג

ווידעאו קאונסעלינג אדער 'טעלע-מעדיצין'

קאונסעלינג גרופע אדער שטיצע גרופע

קאסט געלט

אויפהערן וועיפען

## אנדערע הילפס-מיטלען

### National Cancer Institute: Quit VET

Quit VET שטעלט צו סערוויסעס פאר מיליטער וועטעראנען וועלכע באקומען העלט קעיר דורך די וועטעראנען אנגעלעגנהייטן (Veterans Affairs). דער פראגראם רעכנט אריין קאונסעלינג און נאכפאלגנדע טעלעפאן רופן. קאונסעלארס זענען אוועילעבעל מאנטאג ביז פרייטאג, 9 אינדערפרי ביז 9 ביינאכט. רופט 855-784-8838 אדער באזוכט [mentalhealth.va.gov/quit-tobacco/quit-vet.asp](http://mentalhealth.va.gov/quit-tobacco/quit-vet.asp). סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט אין ענגליש און ספאניש.



V

### Nicotine Anonymous (ניקאטין אנאנים)

צו באקומען שטיצע גרופע סערוויסעס, באזוכט [nymainica.org](http://nymainica.org) (NYC מעטראפאליטען ראיאן), רופט 877-879-6422 אדער שיקט אן אימעיל צו [info@nicotine-anonymous.org](mailto:info@nicotine-anonymous.org).



### NYC BigAppleRx Prescription

#### דיסקאונט קארטל

די קארטל גיבט דיסקאונטס אויף טאבאקא באהאנדלונג מעדיצינען. צו באקומען א דיסקאונט, זענען פרעסקריפשענס פארלאנגט פאר אלע מעדיצינען, אריינרעכענענדיג אָווער-די-קאָונטער מעדיצינען. פאר מער אינפארמאציע, רופט 888-454-5602 אדער 311, אדער באזוכט [bigapplerx.com](http://bigapplerx.com).



### Smoke-Free NYCHA

#### (רויעך-פרייע NYCHA)

דער פראגראם שטעלט צו אומזיסטע שטיצע פאר פובליק האזינג איינוואוינער צו אויפהערן נוצן טאבאקא אדער צו נוצן ווייניגער טאבאקא, פארבינדונגען צו אנדערע הילפס-מיטלען פאר זייער וואוילזיין און ערקלערונג מאטעריאלן איבער NYCHA'ס רויעך-פרייע פאליסי. פאר מער אינפארמאציע, באזוכט [on.nyc.gov/nycha-smoke-free](http://on.nyc.gov/nycha-smoke-free) אדער שיקט אן אימעיל צו [smoke-free@nycha.nyc.gov](mailto:smoke-free@nycha.nyc.gov).



## זענט איר נאכנישט גרייט צו אויפהערן?

נישט קיין חילוק וואס אייערע ציהלן זענען, זענען דא באהאנדלונג אפציעס אייך צו העלפן. לערנט מער איבער וויאזוי מעדיצינען קענען אייך העלפן רויכערן ווייניגער אדער זיך צוריקצוהאלטן פון רויכערן אין פלעצער און מצבים וואו רויכערן איז נישט ערלויבט: רופט 311 אדער באזוכט [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) און זוכט "coping with nicotine withdrawal" (האנדלען מיטן אויפהערן נוצן ניקאטין).

#### סימבאל מיינונג

אומזיסטע אדער ביליגע מעדיצינען

ווידעאו קאונסעלינג אדער 'טעלע-מעדיצין'

טעלעפאן קאונסעלינג

קאונסעלינג גרופע אדער שטיצע גרופע

פערזענליכע קאונסעלינג

קאסט געלט \$5

V אויפהערן וועיפען

**יעדע מאל וואס איר ווענדט  
זיך פאר הילף, מאכט איר  
פארשריט.**