

# 仍在吸煙或吸電子煙嗎？

**應以做到自我掌控為榮。**

戒煙治療方案（包括藥物治療和輔導）已多有提供，可以幫您在想要或需要吸煙時（例如工作中、與家人在一起或身處公共場所時），減少、戒除或避免吸煙或吸電子煙。



**請向您的健康照護提供者諮詢哪些方案最適合您。**

大多數健康保險計畫（包括 Medicaid）都承保戒煙治療。

**如果您已準備好戒煙，還可以：**



造訪 **nysmokefree.com** 或致電

866-697-8487 與戒煙教練交談。大多數成年人都有資格獲得尼古丁治療藥物入門套件。



造訪 **asiansmokersquitline.org**，獲得以廣東話、普通話、韓文和越南文提供的支持。

## 戒煙治療適合誰？

戒煙治療適用於所有吸煙或吸電子煙者，無論其目標是減少、戒除還是避免吸煙或吸電子煙。

## 戒煙治療如何能幫助我？

戒煙治療可以幫助您：

- **在不吸煙或不吸電子煙時感覺更舒適：**避免煙癮、煩躁、沮喪、焦慮或注意力不集中。
- **做到自我掌控：**對自己在想要或需要吸煙時，能做到避免吸煙或吸電子煙，更有信心。
- **保護他人：**減少他人接觸二手煙或吸入電子煙煙霧的機會。
- **省錢：**用買香煙、電子煙或其他煙草產品的錢，來購買您需要或想要的東西。



如需獲得更多資訊和資源，請致電 **311**、造訪 **[nyc.gov/nycquits](https://www.nyc.gov/nycquits)** 或掃描此 QR 碼。