

아직도 흡연 또는 베이핑 하십니까?

자제력 발휘에 자부심을 가지십시오

약과 코칭을 포함하여 담배 치료는 귀하가 흡연량을 줄이거나, 금연하거나, 일하는 중과 같이 담배를 원하거나 필요로 할 때 흡연 또는 베이핑을 피하도록 돕습니다.



어떤 치료가 귀하께 최선일지 담당 의료 서비스 제공자와 얘기하십시오. 메디케이드를 포함하여 대부분의 건강 보험이 담배 치료에 대해 보험을 제공합니다.

금연 준비가 되었다면,



금연 코치와의 상담을 위해 nysmokefree.com을 방문하거나 866-697-8487번으로 전화하십시오. 대부분의 성인은 니코틴 약물 시작 키트를 무료로 받을 수 있습니다.



광둥어, 만다린어, 한국어 및 베트남어로 된 지원은 asiansmokersquitline.org를 방문하십시오.

담배 치료 대상자는 누구입니까?

목표가 흡연량을 줄이는 것이든, 금연이든 또는 흡연 및 베이핑을 피하는 것이든 담배 치료는 흡연하거나 베이핑을 하는 모든 이에게 제공됩니다.

담배 치료가 어떻게 도움이 됩니까?

담배 치료는 다음을 돕습니다.

- **흡연 또는 베이핑을 하지 않을 때 편안한 느낌 제공:** 담배가 땀기는 것, 짜증, 절망감, 불안감 또는 집중력 저하를 피하십시오.
- **자제력 발휘:** 흡연 또는 베이핑을 원하거나 필요로 할 때 피하는 것에 대해 자신감을 가지십시오.
- **타인 보호하기:** 간접 흡연 또는 연무제 베이핑에 대한 타인의 노출을 줄이십시오.
- **돈 절약하기:** 담배, 전자담배 또는 기타 담배 제품에 썼을 돈을 필요하거나 원하는 것에 쓰십시오.



추가 정보 또는 자원은 **311**로 전화하시거나 **[nyc.gov/nycquits](https://www.nyc.gov/nycquits)**를 방문하시거나 QR 코드를 스캔하십시오.