

Все еще курите или вейпите?

Гордо возьмите ситуацию под контроль.

Существуют возможности лечения от табакозависимости, в том числе медикаменты и консультации, которые помогут вам курить меньше, бросить или избежать курения или вейпинга, когда вам хочется или необходимо, — например, на работе, в присутствии родных или в общественных местах.



Обсудите со своим поставщиком медицинских услуг, какие варианты могут подойти вам лучше всего.

Большинство программ медицинского страхования, в том числе Medicaid, покрывают лечение от табакозависимости.

Если вы готовы бросить курить, вы можете также:



посетить сайт **nysmokefree.com** или позвонить по номеру 866-697-8487, чтобы поговорить с консультантом по отказу от курения. Большинство взрослых имеют право на получение бесплатного начального набора никотинсодержащих медикаментов.



посетить сайт **asiansmokersquitline.org** для получения помощи на кантонском, мандаринском, корейском и вьетнамском языках.

Для кого предназначено лечение от табакозависимости?

Лечение от табакозависимости доступно всем, кто курит или вейпит, какова бы ни была их цель — меньше курить, бросить или избегать курения или вейпинга.

Как лечение от табакозависимости может мне помочь?

Лечение от табакозависимости может помочь вам:

- **чувствовать себя более комфортно, когда вы не курите:** Освободиться от влечения к табаку, раздражительности, подавленности, тревожности или нарушений концентрации.
- **взять ситуацию под контроль:** Более уверенно избегать курения или вейпинга, когда вам хочется или необходимо.
- **защищать других:** Ограничивать воздействие на людей вашего дыма или аэрозоля от вейпинга.
- **экономить деньги:** Использовать деньги, которые вы потратили бы на сигареты, вейпы или другие табачные изделия, на покупку того, что вам нужно или чего вы хотите.



Для получения дополнительной информации и ресурсов позвоните по номеру **311**, посетите сайт **nyc.gov/nycquits** или отсканируйте QR-код.