

仍在吸烟或吸电子烟吗？

应以做到自我掌控为荣。

戒烟治疗方案（包括药物治疗和辅导）已多有提供，可以帮您在想要或需要吸烟时（例如工作中、与家人在一起或身处公共场所时），减少、戒除或避免吸烟或吸电子烟。



请向您的医疗保健提供者咨询哪些方案最适合您。

大多数医疗保险计划（包括 Medicaid）都承保戒烟治疗。

如果您已准备好戒烟，还可以：



访问 **nysmokefree.com** 或致电

866-697-8487 与戒烟教练交谈。大多数成年人都有资格获得尼古丁治疗药物入门套件。



请访问 **asiansmokersquitline.org**，获得以广东话、普通话、韩语和越南语提供的支持。

戒烟治疗适合谁？

戒烟治疗适用于所有吸烟或吸电子烟者，无论其目标是减少、戒除还是避免吸烟或吸电子烟。

戒烟治疗如何能帮助我？

戒烟治疗可以帮助您：

- **在不吸烟或不吸电子烟时感觉更舒适：**避免烟瘾、烦躁、沮丧、焦虑或注意力不集中。
- **做到自我掌控：**对自己在想要或需要吸烟时，能做到避免吸烟或吸电子烟，更有信心。
- **保护他人：**减少他人接触二手烟或吸入电子烟烟雾的机会。
- **省钱：**用买香烟、电子烟或其他烟草产品的钱，来购买您需要或想要的东西。



如需获得更多信息和资源，请致电 **311**、访问 **nyc.gov/nycquits** 或扫描此二维码。