

Quý Vị Vẫn Đang Hút Thuốc hoặc Hút Thuốc Lá Điện Tử?

Hãy tự hào về khả năng tự chủ.

Các lựa chọn điều trị cai thuốc lá, bao gồm thuốc và hoạt động huấn luyện, đều sẵn có để giúp quý vị giảm, bỏ hoặc tránh hút thuốc hay hút thuốc lá điện tử khi quý vị muốn hoặc cần làm điều đó, chẳng hạn như khi có mặt tại nơi làm việc, ở bên gia đình hoặc trong các khu vực công cộng.



Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về những lựa chọn có thể phù hợp nhất với quý vị. Hầu hết các chương trình bảo hiểm sức khỏe, bao gồm Medicaid, đều đài thọ cho hoạt động điều trị cai thuốc lá.

Nếu sẵn sàng bỏ thuốc, quý vị cũng có thể:



Truy cập nysmokefree.com hoặc gọi 866-697-8487 để trao đổi với một huấn luyện viên hỗ trợ bỏ thuốc. Hầu hết mọi người trưởng thành đều đủ điều kiện nhận một bộ thuốc nicotine miễn phí dành cho người mới bắt đầu.



Truy cập asiansmokersquitline.org để được hỗ trợ bằng tiếng Quảng Đông, tiếng Quan Thoại, tiếng Hàn và tiếng Việt.

Điều trị cai thuốc lá dành cho đối tượng nào?

Điều trị cai thuốc lá được cung cấp cho tất cả những người hút thuốc hoặc hút thuốc lá điện tử, bất kể mục tiêu của họ là giảm, bỏ hay tránh hút thuốc hoặc hút thuốc lá điện tử.

Điều trị cai thuốc lá có thể giúp gì cho tôi?

Điều trị cai thuốc lá có thể giúp quý vị:

- **Cảm thấy thoải mái hơn khi không hút thuốc hoặc hút thuốc lá điện tử:** Tránh cảm giác thèm muốn, khó chịu, bực bội, lo âu hoặc khó tập trung.
- **Tự chủ:** Tự tin hơn trong việc tránh hút thuốc hoặc hút thuốc lá điện tử khi quý vị muốn hoặc cần làm điều đó.
- **Bảo vệ người khác:** Giảm mức tiếp xúc của mọi người với khói thuốc thụ động hoặc hạt khí dung từ thuốc lá điện tử.
- **Tiết kiệm tiền bạc:** Sử dụng số tiền mà đáng lẽ quý vị sẽ tiêu cho thuốc lá, thuốc lá điện tử hoặc các sản phẩm thuốc lá khác để dùng vào những thứ mà quý vị cần hoặc muốn có.



Để biết thêm thông tin và nguồn lực, hãy gọi số **311**, truy cập **nyc.gov/nycquits** hoặc quét mã QR.