

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。



如需獲得更多資訊和資源，請致電 311、
造訪 nyc.gov/nycquits 或掃描此 QR 碼。

