

# Vous fumez ou vapotez encore ?

## Soyez fier de reprendre le contrôle

Des options de traitement pour arrêter de fumer, notamment les médicaments et l'accompagnement, sont disponibles pour vous aider à arrêter ou à moins fumer ou vapoter, ou vous éviter de fumer ou de vapoter quand vous voulez ou le devez, par exemple au travail, en famille ou dans les espaces publics.



### Parlez avec votre prestataire de soins de santé des options les plus adaptées à votre situation.

La plupart des régimes d'assurance maladie, notamment Medicaid, couvrent les traitements de sevrage tabagique.

### Si vous êtes prêt à arrêter de fumer, vous pouvez aussi :



Consulter [nysmokefree.com](https://nysmokefree.com) ou appeler le 866 697 8487 pour discuter avec un conseiller spécialiste de l'arrêt du tabac. La plupart des adultes sont éligibles à un kit de démarrage gratuit contenant des médicaments nicotiques.



Consulter [asiansmokersquitline.org](https://asiansmokersquitline.org) pour une assistance en cantonnais, mandarin, coréen et vietnamien.



Pour plus d'informations et de ressources, appelez le 311, consultez [nyc.gov/nycquits](https://nyc.gov/nycquits) ou scannez le QR code.

