

# 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.



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

