

Kite Fimen Pou Yon Rezon Valab

Kòb ou ekonomize a ap akimile.

Fè yon bwat sekre. Chak jou w pa fimen, mete kòb sigarèt la ladan l. Avèk lajan ou ekonomize a, bay tèt ou yon kado poutèt ou pa fimen pandan yon semèn, mwa oswa ane!

Men kèk konsèy pou fè anvi fimen kanpe lwen w:

- **Ou santi w raz?** Chèche yon nouvo pastan, oswa fè egzèsis fizik. Lè w fè aktivite ak kò ou, li bon pou sante w epi li kapab kwape anvi fimen an.
- **Ou grangou?** Manje yon ti goute ki bon pou lasante, oswa bwè kèk gòje dlo.
- **Ou fin manje?** Bwose dan w tousuit apres. Al pwomennen.
- **Ou vle pran yon poz nan travay?** Detire kò w. Al fè yon ti pwomennen. Pale ak yon kòlèg.
- **Ou santi w malalèz, estrese oswa enkyè?** Eseye yon teknik detant tankou respirasyon pwofon. Rele yon zanmi.
- **Ou toujou gen difikilte pou kenbe konba a?** Pa lite poukont ou. Voye mesaj tèks "WELL" nan 65173 oswa rele nan 888-692-9355 pou w jwenn konsèy ki gratis, konfidansyèl nan zafè sante mantal, 24 sou 24, 7 jou sou 7.
- **Ou bòkote lòt moun ki fimen?** Ale kote yo entèdi moun fimen. Di zanmi w yo ou ap fè jefò pou kite fimen.

Resous yo

Pale avèk pwofesyonèl swen sante w la sou medikaman ak opsyon konsèy yo.

Pifò plan asirans sante, tankou Medicaid, garanti sèvis pou ede w kite fimen.

Jwenn yon kit medikaman ki pou ede w kite fimen gratis oswa pale ak yon pwofesyonèl ki pou ede w kite fimen.

Ale sou **nysmokefree.com**.

Rele nan 866-697-8487.

Si lang ou pito a se Chinwa (800-838-8917), Koreyen (800-556-5564) oswa Vyetnamiyen (800-778-8440), rele oswa ale sou **asiansmokersquitline.org**.

Pran kontak ak lòt resous yo.

Ale sou **nyc.gov/nycquits**, oswa eskane Kòd QR sa a.



Ou pa pare pou kite fimen?

Kèlkeswa objektif ou genyen yo, opsyon tretman yo disponib pou ede w ralanti sou fimen oswa evite fimen lè w vle fè sa. Ale sou **nyc.gov/health** epi chèche "**coping with nicotine withdrawal**" (fason pou jere koupe fache ak nikotin) pou w jwenn plis enfòmasyon.

Ou ap bay tèt ou pwoblèm pou lajan?

NYC Financial Empowerment Centers (Sant Otonomizasyon Finansyèl NYC) bay konsèy finansye pwofesyonèl fas-a-fas oswa nan telefòn gratis. Ale sou **nyc.gov/talkmoney** oswa rele **311** pou w pran yon randevou kounye a.



Kite pou Ekonomize

Kisa ki nan sandriye w la?



Kòb Fimen Sigarèt Koute






Yon pòch sigarèt nan Vil New York koute plis pase \$13. Menm si w pa fimen chak jou oswa ou sèlman fimen detwa sigarèt pa jou, kòb la akimile.

Olye w chita ap depanse kòb ou nan fimen, pito w depanse l pou achte bagay ou bezwen ak anvi.

Nan kisa ou ta ka depanse kòb sigarèt la?

- _____
- _____



		Montan Ou Ekonomize		
		Yon semèn	Yon mwa	Yon lane
Si Ou Fimen Kantite Sa a	Yon pòch pa semèn	\$13 Yon nouvo liv 	\$52 Manje nan restoran twa (3) jou pa semèn 	\$676 Pwovizyon pou de (2) moun pandan yon mwa 
	Yon demi pòch pa jou	\$46 Yon sware pou de (2) moun nan sinema 	\$195 Yon abònman anyèl pou lwe bekàn ak yon nouvo kas 	\$2,373 Bòdwo telefòn selilè pou yon fanmi pandan yon lane 
	Yon pòch pa jou	\$91 Yon vizit an fanmi nan zou a 	\$390 Swasanndis (70) kous aleretou nan metwo 	\$4,745 Yon bebisitè yon fwa pa semèn pandan yon lane 
	De (2) pòch pa jou	\$182 De (2) tikè pou ale nan yon espektak Broadway 	\$780 Yon vwayaj long nan ayon ak nan otèl pandan yon wikenn 	\$9,490 Kòb pou peye yon lane nan kolèj CUNY, pou achte liv ak yon laptòp 