

רייכערט איר נאך?

מאכט א פלאן צו נאכקומען אייערע צילן.





סיבות צו אויפהערן רייכערן

6

1 לעבן א געזונטערע לעבן
רייכערן פאראורזאכט קענסער, הארץ קראנקהייט,
סטראוק, טייפ 2 צוקער קראנקהייט און אנדערע
קרענק. אויפהערן קען צולייגן יארן צו אייער לעבן
און וועט פארבעסערן אייער געזונט נישט קיין חילוק
ווי לאנג איר האט גערייכערט.

2 אטעמט גרינגער.
ווערט פטור פון יענע הוסט. אויפהערן רייכערן קען
אויך פארמינערן אייער ריזיקע פון רעספירעטארי
אנצינדונגען, אזוי ווי ניומאניע.

3

פארבעסערט די געזונט פון מענטשן ארום אייך.

צווייט-האנטיגע רויך פאראורזאכט קענסער, הארץ קראנקהייט און אנדערע קרענק. קינדער אויסגעשטעלט צו רויך זענען מער מעגליך צו האבן בראנקייטוס, אסטמא אטאקעס, אויער אנצינדונגען, ניומאניע און פלוצים'דיגע טויט סינדראם (sudden infant death syndrome, SIDS).

4

שפארט געלט.

רייכערן א פעקל א טאג קאסט אומגעפער \$5,000 א יאר. אויף וואס קענט איר אויסגעבן די איבעריגע געלט?

5

פערבעסערט אייער קוואליטעט פון לעבן.

אייערע קליידער, קאר און היים וועלן בעסער שמעקן. עסנווארג וועט בעסער קאסטן. איר וועט אויך בעסער אויסזען - מענטשן וואס רייכערן האבן געזונטערע הויט און ציינער.

האט הנאה פון בעסערע געשלעכטליכע און ריפראדאקטיווע געזונט.

מענער וואס רייכערן קענען האבן שוועריגקייט צו באקומען און האלטן אן ערעקשאן. רייכערן קען אויך פארמינערן פערטיליטי אין די וואס פרובירן צו ווערן שוואנגערדיג, און רייכערן דורכאויס שוואנגערשאפט קען אויך פאראורזאכן בעיביס זאלן ווערן געבוירן צו קליין אדער צו שנעל.

עצות צו מאכן דאס אויפגעבן גרינגער

9



1 גרייט אייך צו.

מאכט א ליסטע פון סיבות אויפצוהערן און ליינט עס אפט. שרייבט אייער ליסטע דא:

1

2 פלאנירט אייער צוגאנג.

אויב אויפהערן אלעס אויף איינמאל זעט אויס צופיל, דאן שטעלט צילן זיך אפצוגעוואוינען צוביסלעך. אויב איר זענט יעצט גרייט, וועלט אויס אן אויפהערן דאטום וואס ארבעט פאר אייך און געבט אייך צייט זיך אנצוגרייטן.

2

ווערט פטור פון אייערע אש האלטערס, אנצינדערס און ציגארעטן פון פריער. וועלכע צוגאנג קלערט איר וועט ארבעטן די בעסע פאר אייך?

האלט אייער היים און קאר רויך-פריי.
עס איז געזונטער פאר אנדערע און וועט אייך העלפן זיך קעגנשטעלן רייכערן.

3

באקומט חיזוק און שטיצע.
זאגט פאר אייער פאמיליע, פריינט און מיטארבעטער אז איר הערט אויף און בעט פאר זייער שטיצע. וועם קענט איר בעטן פאר שטיצע?

4

איר קענט אויך רופן די ניו יארק סטעיט רייכערער'ס אויפהערן ליניע אויף 866-697-8487 צו רעדן צו אן אויפהערן קאוטש.

5

טראכט פון נוצן מעדיצינען.

די ניקאטין פעטש, גומי, לאזענג, נאז ספרעי
 אדער אינהעילער, און מעדיצינען אזוי ווי Zyban
 (bupropion) און Chantix (varenicline) טוען
 שטארק פארמינערן די גלוסטעניש און **דאפלט**
אייער געלעגנהייט פאר ערפאלג. וועלכע
 טאבאק באהאנדלונג מעדיצינען (ען) וואלט איר
 געווען אינטערעסירט אין פרובירן?

6

באמערקט וואס ברענגט אן אייערע גלוסטענישן.

אלקאהאל, קאווע, דרוק און זיין ארום אנדערע
 וואס רייכערן קענען אלע צוברענגען גלוסטענישן.
 באמערקט וואס מאכט אייך גלוסטן צו רייכערן.
 שרייבט אראפ איין הויפט סיבה דא:

וואס קענט איר טוישן אין אייער טעגליכע רוטין צו
העלפן אנפירן אדער פארמיידן דעם אורזאך? שרייבט
אייער פלאן דא:

טרעפט אן אויפהערן שותף.

פרעגט א פריינט אדער איינער אנדערש וואס רייכערט
אויפצוהערן מיט אייך, אדער טרעפט איינער וואס האט
שוין אויפגעהערט וואס איר קענט רעדן צו פאר שטיצע.
ווער קען זיין אייער אויפהערן שותף?

העלפט אייך דאס איבערקומען.

פרובירט אביסל פיזישע אקטיוויטעט צו פארגרינגערן
דרוק און פארבעסערן אייער מוט און געזונט - א שנעלע

7

8

שפאציר העלפט אפט. איר קענט אויך פרובירן טיפע
אטעמען אדער מעדיטעישאן. וועלכע נאך אקטיוויטעטן
קענט איר פרובירן?

נעמט אייער מח אראפ פון רייכערן.

פארשפילט אייך מיט א פשוט'ע פליכט. עסט א
געזונטע איבערבויס, קייט גומי אדער טרונקט וואסער.
כאפט א שפאציר ארום דעם גאס. רופט א פריינט.
וואס קענט איר טון זיך צו פארשפילן ווען איר האט
גלוסטענישן?

האלט אין איין פרובירן נאכצוקומען אייערע צילן

עס נעמט מערסטנס מענטשן מערערע פראוון אויפצוהערן איידער זיי זענען ערפאלגרייך. אויב איר פאנגט אן רייכערן נאכאמאל, זענט איר נישט דורכגעפאלן. איר האט געלערנט וועגן די אורזאכן וואס מאכט אייך רייכערן און וויאזוי זיי איבערצוקומען. די נעקסטע מאל איר הערט אויף וועט זיין גרינגער און מער פראדאקטיוו.

אפילו איב איר זענט נישט גרייט אויפצוהערן, קענען מעדיצינען פארמיידען ניקאטין צוריקציען סימפטאמען און גלוסטענישן אין פעלער וואו רייכערן איז נישט ערלויבט אדער אויב איר פרובירט אראפצושניידן אביסל. רעדט מיט אייער העלט קעיר פראוויידער.



וואס איז מיט עלעקטראנישע ציגארעטן (אי-צוגארעטן)? אי-ציגארעטן זענען נישט באשטעטיגט דורך די U.S. עסן און דראג אדמיניסטראציע צו העלפן מענטשן אויפהערן רייכערן. אויב איר נוצט אי-ציגארעטן און ווילט אויפהערן, רעדט מיט אייער העלט קעיר פראוויידער, אדער נוצט די הילפסמיטלען דא. פאר מער אינפארמאציע וועגן אי-ציגארעטלעך, באזוכט nyc.gov/health און זוכט פאר **"e-cigarettes"** (אי-צוגארעטן).

ריסאורסעס

- צו לערנען מער וועגן מעדיצינען און וועגן אייך צו העלפן איבערקומען ניקאטין צוריקציען, באזוכט [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) און זיכט פאר "**nicotine withdrawal**" (ניקאטין צוריקציען) אדער רעדט צו אייער העלט קעיר פראוויידער. רוב העלט אינשורענס פלענער, אריינגערעכנט Medicaid, דעקן סערוויסעס אייך צו העלפן.

- צו רעדן צו אן אויפהערן קאוטש, באזוכט די New York State רייכערער'ס אויפהערן ליניע אויף [nysmokefree.com](https://www.nysmokefree.com) אדער רופט 866-697-8487. מערסטנס ערוואקסענע וועלן זיין בארעכטיגט פאר אן אומזיסטע אנהויבן פעקל פון ניקאטין מעדעצינען, אזוי ווי פעטשעס און לאזענגעס.

- אויב אייער בעסטע שפראך איז כינעזיש (800-838-8917), קארעאן (800-556-5564) אדער וויעטנאמעז (800-778-8440), רופט די אזיאנער רייכערער אויפהערן ליין (Asian Smokers' Quitline), מאנטאג ביז פרייטאג פון 10 אינדערפרי ביז 12 ביינאכט, אדער באזוכט [.asiansmokersquitline.org](https://www.asiansmokersquitline.org)

- טרעפט אומזיסטע אדער נידריגע-קאסט רייכערן און וועיפן באהאנדלונג פראגראמען נעבן אייך. באזוכט [.nyc.gov/health/map](https://www.nyc.gov/health/map)

עס איז קיינמאל נישט צו שפעט
צו פרובירן.

פאר מער אינפארמאציע אויף
ריסאורסעס וואס קענען אייך העלפן,
באזוכט nyc.gov/nycquits, סקענט
די QR קאוד אונטן אדער רופט **311**.

