

Smettere di fumare conviene

Aumenterai i tuoi risparmi.

Inizia a risparmiare con un salvadanaio. Ogni giorno che non fumi, metti nel salvadanaio i soldi per le sigarette. Con il denaro risparmiato puoi farti un regalo per non aver fumato per una settimana, un mese o un anno!

Consigli per resistere alla voglia di fumare:

- **Cosa fai quando ti annoi?** Trova un hobby o degli esercizi da praticare. L'attività fisica è importante per la salute e aiuta a ridurre la voglia di fumare.
- **Cosa fai quando hai fame?** Mangia uno snack leggero o bevi un po' d'acqua.
- **Cosa fai dopo il pasto?** Lavati i denti subito dopo aver mangiato. Fai una passeggiata.
- **Cosa fai nella pausa lavoro?** Fai degli allungamenti muscolari. Fai una breve camminata. Parla con un collega.
- **Cosa fai quando sei nervoso, stressato o in ansia?** Prova una tecnica di rilassamento come la respirazione profonda. Chiama un amico.
- **Hai ancora problemi a resistere alla voglia di fumare?** Non disperarti, non sei solo. Invia il messaggio "WELL" al 65173, o chiama il numero 888-692-9355 per parlare con un counselor per la salute mentale in modo gratuito e confidenziale, disponibile tutta la settimana per 24 ore al giorno.
- **Ti trovi vicino ad altre persone che fumano?** Vai nei posti dove non è permesso fumare. Comunica agli amici che stai cercando di smettere.

Risorse disponibili

Chiedi al tuo operatore sanitario quali opzioni esistono in fatto di farmaci e counseling per smettere di fumare.

La maggior parte dei piani assicurativi, anche Medicaid, copre i servizi per smettere di fumare.

Puoi ricevere gratuitamente dei farmaci e un kit per iniziare a smettere di fumare o parlare con un esperto in terapie antifumo.

Visita nysmokefree.com.

Chiama il numero 866-697-8487.

Se la tua lingua preferita è il cinese (800-838-8917), il coreano (800-556-5564) o il vietnamita (800-778-8440), chiama o visita la pagina asiansmokersquitline.org.

Collegati ad altre risorse

Visita nyc.gov/nycquits, o scansiona il codice QR.



Non sei pronto a smettere?

A prescindere da quali siano i tuoi obiettivi, sono disponibili opzioni terapeutiche per aiutarti a ridurre o eliminare il fumo quando vuoi. Per saperne di più visita nyc.gov/health e cerca "**coping with nicotine withdrawal**" (resistere all'astinenza da nicotina).

Ti preoccupa l'aspetto economico?

I NYC Financial Empowerment Centers (i centri di NYC per il potenziamento in materia finanziaria) offrono servizi professionali di consulenza finanziaria, in modo gratuito e individuale, di persona o per telefono. Per prendere appuntamento oggi stesso, visita nyc.gov/talkmoney oppure chiama il **311**.

Smetti e risparmi

Cosa c'è nel tuo portacenere?



Quanto costa fumare

Un pacchetto di sigarette costa più di 13 USD nella Città di New York. Anche se non fumi ogni giorno o se fumi poche sigarette al giorno, la spesa per le sigarette si fa sentire.

Invece di stare a guardare il tuo denaro andare in fumo, spendilo in ciò che ti serve o che desideri.

Cosa potresti comprare con quello che spendi per le sigarette?

- _____
- _____



	Cifra risparmiata		
	In una settimana	In un mese	In un anno
Pacchetti di sigarette Un pacchetto a settimana	13 USD Un libro nuovo 	52 USD Pranzo fuori per tre volte alla settimana 	676 USD La spesa per due persone per un mese 
Mezzo pacchetto al giorno	46 USD Una serata per due al cinema 	195 USD Un abbonamento annuale al bike sharing e un casco nuovo 	2.373 La bolletta telefonica della famiglia per un anno 
Un pacchetto al giorno	91 USD Una gita allo zoo per la famiglia 	390 USD Settanta viaggi in metropolitana andata e ritorno 	4.745 USD Servizio di babysitter di una volta a settimana per un anno 
Due pacchetti al giorno	182 USD Due biglietti per uno spettacolo di Broadway 	780 USD Un fine settimana lungo con viaggio in aereo e albergo 	9.490 USD Un anno di iscrizione al college CUNY, i libri e un computer portatile 