

הערט אויף רויכערן און שפארט זיך געלט

וואס ליגט אין אייער אש טעצל?



הילפס-מיטלען

רעדט צו אייער דאקטאר איבער מעדיצין און
קאונסעלינג אפציעס.

רוב העלט אינשורענס פלענער, אריינרעכענענדיג Medicaid,
דעקן סערוויסעס אייך צו העלפן אויפהערן רויכערן.

באקומט אן אומזיסטע 'אנהויבער קיט' מיט מעדיצינען
פארן אויפהערן רויכערן אדער רעדט מיט א קאָוטש
וואס העלפט מענטשן אויפהערן רויכערן.

באזוכט nysmokefree.com.

רופט 866-697-8487. אויב איר ווילט ענדערש

רעדן כינעזיש (800-838-8917), קארעאניש

(800-556-5564) אדער וויעטנאמיש (800-778-8440),

רופט די טעלעפאן נומערן אדער באזוכט די

asiansmokersquitline.org.

ווערט פארבינדן מיט אנדערע הילפס-מיטלען.

באזוכט nyc.gov/nycquits,

אדער סקענט די QR קאָוד.



זענט איר נאכנישט גרייט צו אויפהערן?

נישט קיין חילוק וואס אייערע ציהלן זענען, זענען דא
באהאנדלונג אפציעס אייך צו העלפן כאטש פארמינערן
די צאל וויפיל איר רויכערט אדער זיך צוריקצוהאלטן
פון רויכערן ווען איר ווילט. באזוכט nyc.gov/health
און זוכט "coping with nicotine withdrawal"
(האנדלען מיטן אויפהערן נוצן ניקאטין) צו לערנען מער.

זענט איר באזארגט איבער געלט?

NYC Financial Empowerment Centers
(NYC פינאנציעלע באפולמעכטיגונג צענטערן) אפפערן
אומזיסטע פערזענליכע פראפעסיאנאלע פינאנציעלע
קאונסעלינג פנים אל פנים אדער איבער די טעלעפאן.
באזוכט nyc.gov/talkmoney אדער רופט 311 צו
מאכן אן אפוינטמענט נאך היינט.

זעהט צו פארדינען פונעם אויפהערן

אייערע איינגעשפארטע געלט וועלן
זיך אנהויפן.

נעמט א פושקע. יעדן טאג וואס איר רויכערט נישט
לייגט אריין די געלט וואס איר וואלט געשפענדעט
אויף ציגארעטלעך אין די פושקע. מיט די געלט וואס
איר שפארט זיך איין, קויפט זיך איין באליונונגען
פארן גיין אן רויכערן פאר א וואך, פאר א חודש
אדער פאר א יאר!

עצות וויאזוי צו איינשטילן א רייץ:

• פילט איר לאנגווייליג? טרעפט זיך א נייע
האַבי אדער איבונג. זיין פיזיש אקטיוו איז גוט
פאר אייער געזונט און קען העלפן בארואיגן די
גלוסטעניש פאר א ציגארעטל.

• זענט איר הונגעריג? עסט א געזונטע סנעק
אדער טרונקט וואסער.

• זענט איר נאך א מאלצייט? פוצט אייער ציין
גלייך נאכן עסן. כאפט א שפאציר.

• דארפט איר א הפסקה פון די ארבעט?
ציהט זיך אויס די ביינער. גייט פאר א שנעלע
שפאציר. רעדט מיט א קאלעגע.

• פילט איר נערוועז אדער אנגעצויגן? פרובירט
אויס שיטות זיך צו בארואיגן, צום ביישפיל טיפע
אטעמען. רופט אן א פריינד.

• האט איר נאכאלץ שוועריגקייטן צו אפשטילן
די רייץ? מוטשעט זיך נישט אליין. טעקסט די
ווארט "WELL" אדער רופט 888-692-9355
פאר אומזיסטע, געהיימע גייסטישע געזונטהייט
קאונסעלינג, 24/7.

• דרייט איר זיך ארום אנדערע מענטשן
וואס רויכערן?

גייט צו פלעצער וואו עס איז נישט ערלויבט
צו רויכערן. דערציילט פאר אייערע פריינט אז
איר פרובירט צו אויפהערן.

די פרייז פון רויכערן

איין פעקל ציגארעטלעך אין ניו יארק סיטי קאסט מער פון \$13. אפילו אויב איר רויכערט נישט יעדן טאג אדער אויב איר רויכערט נאר עטליכע ציגארעטלעך א טאג, זאמלט זיך די געלט אן. אנשטאט פון צוקוקן פון די זייט ווי אייער געלט גייט ארויף אין די רויכער, גיבט עס אויס אויף זאכן וואס איר דארפט און ווילט.

אויף וואס וואלט איר געקענט אויסגעבן די געלט וואס איר שפענדעט פאר ציגארעטלעך?

- 1.
- 2.



סומע איינגעשפארט

| איין וואך | איין חודש | איין יאר | איין פעקל א וואך |
|--|--|--|--------------------|
|  <p>\$13 איין נייע בוך</p> |  <p>\$52 א מיטאג מאלצייט אינדרויסן דריי טעג א וואך</p> |  <p>\$676 גראסעריס פאר צוויי מענטשן פאר איין חודש</p> | |
|  <p>\$46 אן אוונט ביי די מאויס פאר צוויי מענטשן</p> |  <p>\$195 א יערליכע מעמבערשיפ אין מיטגעטיילטע ביציקלעך און איין נייע העלמעט</p> |  <p>\$2,373 א סעלפאון ביל פאר א פאמיליע פאר איין יאר</p> | א האלבע פעקל א טעג |
|  <p>\$91 א פאמיליע אויספלוג צום טיר גארטן</p> |  <p>\$390 זיבעציג סאָבוועי רייזעס אהין און צוריק</p> |  <p>\$4,745 א בעיביסיטער איין מאל א וואך פאר איין יאר</p> | איין פעקל א טאג |
|  <p>\$182 צוויי טיקעטס צו Broadway פארשטעלונג</p> |  <p>\$780 א לאנגע פלוג און האטעל פאר א סוף וואך</p> |  <p>\$9,490 איין יאר פון CUNY קאלעדזש שכר לימוד, ביכער און א לעפטאפ</p> | צוויי פעקלעך א טאג |

אויב איר רויכערט אדוין סאך