算算戒烟的价值

您的储蓄会积少成多。

设个存钱罐,然后每戒烟一天,就把当 天原本买香烟的钱放入钱罐。有了存下 来的钱,可以在戒烟满一周、一个月或 一年时,给自己一点奖励!

克服烟瘾的秘诀:

- **觉得无聊了?** 培养个新爱好或尝试一种新运动。踊跃的肢体活动对您的健康大有益处,且有助于您抑制烟瘾。
- •饿了?吃点健康零食,或者喝点水。
- 刚吃完饭? 饭后立即刷牙。去散散步。
- **工作中需要休息一下**? 伸展一下身体。出去快走一圈。和同事聊聊天。
- 感到紧张、有压力或焦虑了? 尝试用 点放松技巧,比如深呼吸。给朋友打 个电话。
- 仍然克服不了烟瘾?不要孤军奋战。 发送短信"WELL"至 65173,或致电 888-692-9355,免费与心理健康辅导 员讲行保密交谈。
- 周围有人吸烟? 去禁止吸烟的地方。 告诉朋友您正在努力戒烟。

资源

向医疗保健提供者洽询戒烟药物及戒烟辅导 选项。

包括 Medicaid 在内的绝大多数医疗保险均 承保协助您戒烟的服务。

领取免费的戒烟药物入门套件,或与戒烟教 练交谈。

可访问 nysmokefree.com, 或致电 866-697-8487。如果您的首选语言为中文 (800-838-8917)、韩语 (800-556-5564) 或越南语 (800-778-8440),请致电各专属 号码,或访问 asiansmokersquitline.org。

联系其他资源。

请访问 nyc.gov/nycquits,或扫描此二维码。



还没准备好戒烟吗?

无论您目标是什么,我们都有治疗方案,帮您在想戒烟时减少或避免吸烟。请访问nyc.gov/health 并搜索" coping with nicotine withdrawal"(应对尼古丁戒断反应),了解更多信息。

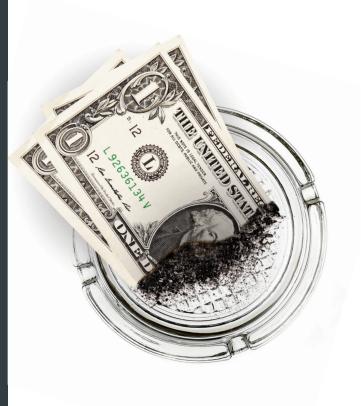
担心费用问题?

NYC Financial Empowerment Centers(纽约市财务赋能中心)可当面或通过电话提供免费的一对一专业财务咨询。请立即访问nyc.gov/talkmoney 或致电 311 预约。



戒烟就是存钱 (Quit to Save)

烟灰缸里是什么?





吸烟的成本

在纽约市,买一包香烟的费用已超过 13 美元。即使您并非每天吸烟,或是每天只吸几支烟,积累起来依然是不小的开支。

与其看着自己的钱随着香烟烧成了灰,还不如把它花在您需要和想要的事物上。

您可以把买烟的钱花在何处?

1.				

2.

_							
				节省的金额			
		一周		一个月		一年	
如果您吸这么多烟	一周一包	13 美元 一本新书		52 美元 每周三天外 出午餐		676 美元 两个人一个月的食 品杂货	
	每天半包	46 美元 两个人一起出去 看一晚电影	Ponass	195 美元 一年的共享单车会 员费,外加一顶新 的安全帽		2,373 美元 一家人一年的手 机费	
	一天一包	91 美元 全家去动物园 玩一趟		390 美元 70 次往返地铁费	MetroCard	4,745 美元 一年内每周一次 的保姆费	
	一天两包	182 美元 两张百老汇 (Broadway) 演出的门票	98	780 美元 一次长周末旅 行的机票和酒 店开支		9,490 美元 纽约市立大学(CUN 一年的学费、书本费 外加一台笔记本电脑	