

Бросить, чтобы сберечь

Бросив курить,
вы сэкономите не только
здоровье, но и деньги.



Цена курения

Пачка сигарет стоит в Нью-Йорке более \$11. Даже если выкуривать лишь несколько сигарет в день или если курить не каждый день, можно сберечь деньги.

Вместо того чтобы прожигать деньги, потратьте их с пользой для себя.

Посмотрите, сколько денег можно сэкономить, бросив курить.



		Экономленная сумма			
		1 день	1 неделя	1 месяц	1 год
Выкуренное количество	1/2 пачки в день	\$5,50 Стирка и сушка	\$38 Оплата обедов на неделю 	\$165 Новая пара очков 	\$2000 Запас продуктов на 6 месяцев 
	1 пачку в день	\$11 Кофе в течение недели 	\$77 14 поездок в оба конца на метро или автобусе 	\$330 Телевизор с плоским экраном диагональю 37 дюйма 	\$4000 Ужин в ресторане каждую неделю в течение 3 лет
	2 пачки в день	\$22 Загрузка 20 песен 	\$154 Годовой абонемент на посещение центров отдыха парков города Нью-Йорка	\$660 Новый компьютер 	\$8000 Стоимость 1 года обучения в Городском университете г. Нью-Йорка 

Бросьте курить с выгодой для себя

Советы по экономии и разумному расходованию денег

Заведите копилку. Каждый день, проведенный без курения, откладывайте в нее «табачные» деньги.

Накопив деньги в копилке, поместите их в банк. Ваши сбережения вырастут.

На сэкономленные деньги...

- Устройте себе праздник! Вознаградите себя за отказ от курения в течение недели, месяца или года.
- Запаситесь полезными продуктами. Налегайте на орешки, морковь или виноград вместо сигарет.
- Послушайте музыку или посмотрите фильм, о котором все говорят.
- Запишитесь в тренажерный зал или на занятия фитнесом. Физическая активность полезна для здоровья и поможет вам преодолеть тягу к курению.



Ресурсы, помогающие бросить курить

- **Беседа со своим врачом.**
- **Департамент здравоохранения и психической гигиены г. Нью-Йорка**
 - На сайте nyc.gov посетите страницу «NYC quits».
 - Посетите [Facebook.com/nycquits](https://www.facebook.com/nycquits).
- **Программы отказа от курения в г. Нью-Йорке**
 - На сайте nyc.gov посетите страницу «quit-smoking programs» или позвоните по номеру 311.
- **NYC Quits**
 - Отправьте сообщение «NYCQUITS» на номер 877877 для получения бесплатных текстовых сообщений, которые помогут вам бросить курить и не вернуться к этой привычке.

За передачу сообщений и данных может взиматься плата. Отправьте сообщение «STOP», если вы хотите бросить курить, или сообщение «HELP» для получения более подробной информации. Условия использования и политику конфиденциальности см. на сайте [visit nyc.gov/health](http://visit.nyc.gov/health).

- **Департамент здравоохранения штата Нью-Йорк**
 - Позвоните на горячую линию для желающих бросить курить по номеру 1-866-NYQuits или посетите сайт nysmokefree.com.
- **Льгота по программе NYS Medicaid**

Если вы — участник программы Medicaid или Medicaid Managed Care, вы можете получать средства для отказа от курения по цене от 50¢ до \$6,00. Для получения более подробной информации обратитесь к своему поставщику медицинских услуг или позвоните по номеру 311.