بچت کرنے کے لیے چھوڑیں

سگریٹ نوشی چھوڑنا آپ کی زندگی بچاسکتا ہے۔
اس سے آپ کو رقم کی بچت بھی ہوسکتی ہے۔

NYC Health

سگریٹ نوشی کا خرچ

نیویارک سٹی میں سگریٹ کے ایک پیکٹ کی قیمت $11 سے زیادہ ہے۔ اگرچہ آپ ایک دن میں چند سگریٹ ہی پیتے ہوں یا آپ روزانہ سگریٹ نوشی نہ کرتے ہوں، تب بھی رقم جمع ہوتی ہے۔

سگریٹ پر خرچ ہونے والی اپنی رقم کی نگرانی رکھنے کے بجائے، اسے ان چیزوں پر خرچ کریں جن کی آپ کی ضرورت ہے اور جنہیں آپ چاہتے ہیں۔

دیکھیں کہ اگر آپ سگریٹ نوشی چھوڑ دیتے ہیں تو کتنی بچت کرسکتے ہیں۔

		محفوظ کردہ رقم			
		1 دن	1 ہفتہ	1 مہینہ	1 سال
اگر آپ اتنی سگریٹ نوشی کرتے ہوں	1/2 پیک روزانہ	**$5.50** لانڈری — دھلائی اور خشک کرنا	**$38** 1 کاروباری ہفتہ کے لیے لنچ 	**$165** ایک چشمہ 	**$2,000** 6 مہینوں کا کریانہ سامان
	1 پیکٹ روزانہ	**$11** 1 ہفتے کے لیے معقول مقدار میں کافی 	**$77** 14 سب وے یا بس پر 14 بار آنے جانے کا سفر 	**$330** 37“ فلیٹ اسکرین ٹی وی 	**$4,000** 3 سال تک ہفتہ واری طور پر گھر سے باہر ڈنر
	2 پیکٹ روزانہ	**$22** 20 گانے ڈاؤن لوڈ کریں 	**$154** ایک سال این وائی سی کے پارکوں تفریحی مراکز کی رکنیت	**$660** نیا کمپیوٹر 	**$8,000** CUNY میں 1 سال کے کالج کے اخراجات

سگریٹ نوشی چھوڑنے کو اہمیت دیں

رقم بچانے اور اسے مناسب طور پر خرچ کرنے کے لیے مفید مشورے

ایک جار میں رقم جمع کرنا شروع کریں۔ ہراس دن جب آپ سگریٹ نوشی نہیں کرتے ہوں اپنی سگریٹ کی رقم جار میں رکھ دیں۔

جب آپ کے جار میں رقم جمع ہوجائے تو، اسے بینک میں ڈال دیں۔ آپ کی بچت میں اضافہ ہو جائے گا۔

اپنی بچائی ہوئی ہوئی رقم سے...

- جشن منائیں! ایک ہفتے، مہینے یا سال تک سگریٹ نوشی نہ کرنے کے لیے خود کو انعام دیں۔
- صحت بخش اسنیکس کا اسٹاک رکھیں۔ سگریٹ پینے کے بجائے سگریٹ پینے کے بجائے مغزیات گاجر، یا انگور چبائیں۔
- موسیقی سنیں یا وہ فلم دیکھیں جس کے بارے میں سبھی بات کررہے ہیں۔
- جمنازیم جوائن کریں اور ورزش کی کلاس لیں۔ جسمانی طور پر فعال ہونا آپ کی صحت کے لیے بہترین ہے اور اس سے سگریٹ پینے کی خواہش پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

سگریٹ نوشی چھوڑنے کے وسائل

- اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔
- نیویارک سٹی محکمۂ صحت و دماغی حفظان صحت
  - nyc.gov پر جائیں اور تلاش کریں "NYC quits"
  - Facebook.com/nycquits ملاحظہ کریں
- نیویارک سٹی میں سگریٹ نوشی چھوڑنے کے پروگرامز
  - nyc.gov پر جائیں اور "quit-smoking programs" تلاش کریں یا 311 پر کال کریں
- NYC Quits
  - سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مدد اور سگریٹ نوشی سے بچے رہنے سے متعلق مفت معاون ٹیکسٹ میسیجز کے لیے NYCQUITS لکھ کر 877877 پر بھیجیں۔

میسیج اور ڈیٹا کی شرحوں کا اطلاق ہوسکتا ہے۔ چھوڑنے کے لیے STOP لکھ کر اور مزید معلومات کے لیے HELP لکھ کر بھیجیں۔ استعمال کی شرائط اور رازداری کی پالیسی کے لیے، nyc.gov/health ملاحظہ کریں۔

- ریاست نیویارک کا محکمۂ صحت
  - سگریٹ نوشوں کی Quitline کو 1-866-NYCQuits پر کال کریں یا nysmokefree.com پر جائیں
- ریاست نیویارک Medicaid بینفٹ

اگر آپ Medicaid یا Medicaid کے زیر انتظام نگہداشت میں اندارج یافتہ ہیں تو آپ سگریٹ نوشی چھوڑنے کی دوائیں 50¢ تا $6.00 میں حاصل کرسکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں یا 311 پر کال کریں۔

HPD2T25409 - 6.15 (Urdu)

NYC Health