Bỏ Hút Thuốc Để Tiết Kiệm

Bỏ hút thuốc có thể bảo vệ cuộc sống của quý vị.Việc này còn có thể tiết kiệm tiền cho quý vị.

NYC Health

Chi phí hút thuốc

Một gói thuốc ở Thành Phố New York có giá hơn 11$. Thậm chí nếu quý vị chỉ hút một vài điếu mỗi ngày hay nếu quý vị không hút thuốc hàng ngày thì số tiền này sẽ vẫn tăng lên.

Thay vì nhìn tiền của quý vị tan thành khói thuốc, hãy chi tiền cho những thứ quý vị cần và muốn.

Hãy xem quý vị sẽ tiết kiệm được bao nhiêu tiền nếu bỏ hút thuốc.

		Số Tiền Đã Tiết Kiệm Được			
		1 ngày	1 tuần	1 tháng	1 năm
Nếu Quý Vị Hút Lượng Thuốc Lá Này	1/2 gói một ngày	**$5,50** Giặt là— giặt & sấy khô	**$38** Đủ ăn trưa cho 1 tuần làm việc	**$165** Một cặp kính mới	**$2.000** Hàng tạp hóa trong 6 tháng
	1 gói một ngày	**$11** Cà phê trong 1 tuần	**$77** 14 vé khứ hồi tàu điện ngầm hoặc xe buýt	**$330** TV màn hình phẳng 37”	**$4.000** Ăn tối ở ngoài hàng tuần trong 3 năm
	2 gói một ngày	**$22** Tải 20 bài hát	**$154** Thành Viên Trung Tâm Giải Trí Công Viên NYC Parks trong 1 năm	**$660** Máy tính mới	**$8.000** Chi phí cho 1 năm học cao đẳng tại CUNY

Giúp Việc Bỏ Hút Thuốc Trở Nên Có Ý Nghĩa

Mẹo tiết kiệm và tiêu tiền một cách thông minh

Hãy bắt đầu với một chiếc lọ đựng tiền. Mỗi ngày quý vị không hút thuốc, hãy bỏ tiền mua thuốc vào chiếc lọ này.

Khi tiền trong chiếc lọ của quý vị đầy, hãy gửi số tiền này vào ngân hàng. Tiền tiết kiệm của quý vị sẽ tăng lên.

Với số tiền quý vị tiết kiệm được...

- **Hãy ăn mừng! Tự thưởng cho mình vì đã không hút thuốc trong một tuần, một tháng hoặc một năm.**
- **Mua đồ ăn nhẹ có lợi cho sức khỏe. Thử nhai hạnh nhân, cà rốt hoặc nho thay vì hút thuốc.**
- **Nghe nhạc hoặc xem bộ phim mà mọi người đều nói đến.**
- **Tham gia một phòng tập thể dục hoặc đến một lớp thể dục. Hoạt động thể chất rất tốt cho sức khỏe của quý vị và có thể giúp kiềm chế cơn thèm thuốc.**

Các Nguồn Hỗ Trợ Bỏ Hút Thuốc

- **Trao đổi với bác sĩ của quý vị.**
- **Sở Y Tế và Sức Khỏe Tâm Thần Thành Phố New York**
  - **Truy cập** nyc.gov **và tìm kiếm** "NYC quits"
  - **Truy cập** Facebook.com/nycquits
- **Chương Trình Bỏ Hút Thuốc ở Thành Phố New York**
  - **Truy cập** nyc.gov **và tìm kiếm** "quit-smoking programs" (chương trình bỏ hút thuốc) **hoặc gọi** 311
- **NYC Quits**
  - **Soạn tin** NYCQUITS gửi 877877 để nhận những tin nhắn văn bản hỗ trợ miễn phí giúp quý vị bỏ hút thuốc và sống không có khói thuốc.

Có thể áp dụng cước phí dữ liệu và nhắn tin. Soạn tin **STOP (NGỪNG)** để hủy, HELP (TRỢ GIÚP) để biết thêm thông tin. Để biết Điều Khoản Sử Dụng và Chính Sách Quyền Riêng Tư, hãy truy cập nyc.gov/health.

- **Sở Y Tế Tiểu Bang New York**
  - **Gọi** Đường Dây Bỏ Hút Thuốc theo số 1-866-NYQuits hoặc **truy cập** nysmokefree.com
- **Phúc Lợi Medicaid Tiểu Bang New York**
  Nếu quý vị đã được ghi danh Medicaid hoặc Medicaid Managed Care, quý vị có thể nhận thuốc giúp bỏ hút thuốc trị giá từ 50¢ đến 6.00$. Để biết thêm thông tin, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc gọi 311.

NYC Health

HPD2T25410 - 6.15 (Vietnamese)