

Курение, вейпинг и COVID-19

Сочетание [курения](#) и [вейпинга](#) (использования электронных сигарет) с [COVID-19](#) опасно, но существуют ресурсы, которые помогут вам бросить или ограничить эти привычки.

Каковы связанные с COVID-19 опасности, если я курю или использую электронные сигареты?

Бросить или ограничить курение или использование электронных сигарет важнее, чем когда-либо.

- **Курение** увеличивает риск тяжелого заболевания COVID-19.
- **Вейпинг** может вызывать повреждения легких и другие изменения состояния легких. Возможно, вейпинг может увеличивать риск тяжелого заболевания COVID-19, но этот вопрос еще изучается.
- Совместное с другими людьми использование электронных сигарет, кальянов или других приспособлений для курения табака или каннабиса может приводить к распространению инфекций, например, COVID-19 и гриппа.
- Нахождение вблизи курящих или использующих электронные сигареты также увеличивает риск инфицирования COVID-19, потому что во время курения или вейпинга невозможно носить лицевую маску. Ношение средств, закрывающих лицо, и сохранение дистанции не менее 2 метров от других — это [ключевые меры](#) по предотвращению распространения COVID-19.
- Не курите и не используйте электронные сигареты в помещениях. Курение или вейпинг вблизи других может привести к вредному воздействию на них чужого дыма или аэрозоля (от вейпинга).

Какие ресурсы могут помочь мне бросить или ограничить курение или вейпинг?

Если вы хотите бросить курение или вейпинг, вам могут в этом помочь. Если вы еще не готовы бросить, никотинзаместительная терапия (НЗТ) может помочь вам справиться с тягой к никотину в местах или ситуациях, в которых вы не можете курить, или если вы пытаетесь ограничить курение или вейпинг, чтобы защитить окружающих от вторичного вредного воздействия.

- Чтобы поговорить с инструктором по отказу от курения, посетите [Горячую линию отказа от курения штата Нью-Йорк \(NYS\)](#) или позвоните по номеру 866-697-8487. Вы можете заказать бесплатный начальный набор никотиновых медикаментов, который вам пришлют по почте. Сейчас может быть предоставлен расширенный трехмесячный комплект никотиновой жевательной резинки (запасы ограничены).
- Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о лекарственных препаратах и терапии, которые могут помочь вам преодолеть тягу к курению. Могут существовать возможности проведения консультаций с использованием средств дистанционной медицины или в других вариантах. Большинство программ медицинского страхования, в том числе [Medicaid](#), покрывают расходы на лекарственные препараты и консультации.

- Обратитесь за советами по отказу от вредных привычек или их ограничению, в том числе о доступных безрецептурных лекарственных средствах, например, никотиновых пластырях, жевательной резинке или пастилках, к аптекарю.
- Подростки и молодые люди в возрасте от 13 до 24 лет, желающие бросить или ограничить вейпинг, могут отправить текстовое сообщение «DROPTHEVAPE» на номер 88709, чтобы присоединиться к бесплатной программе поддержки текстовыми сообщениями «[This is Quitting](#)» («Бросаем») общественной организации «Truth Initiative» («Инициатива "Истина"»).
- Местные программы отказа от курения или вейпинга можно найти при помощи [Карты здоровья Нью-Йорка \(NYC\)](#) или [Руководства по программам отказа от курения и вейпинга в NYC](#). Звоните заблаговременно, чтобы узнать об изменениях в предоставлении услуг.

Какие еще ресурсы могут помочь мне сохранить здоровье во время этой чрезвычайной ситуации в области здравоохранения?

- Не пытайтесь справиться со стрессом, тревогой или социальной изоляцией в одиночку. Программа NYC Well (Благополучный Нью-Йорк) свяжет вас с бесплатными, конфиденциальными службами поддержки психического здоровья. Поговорите с подготовленными консультантами, работающими ежедневно и круглосуточно, и получите помощь по вопросам психического здоровья и употребления психоактивных веществ более чем на 200 языках. Для получения дополнительной информации позвоните по номеру 888-692-9355 или посетите nyc.gov/nycwell.
- Хотя прививка от гриппа не предотвращает COVID-19, она поможет уменьшить риск заболевания и появления необходимости в связанной с гриппом медицинской помощи для вас и окружающих. Для получения дополнительной информации и поиска пунктов вакцинации от гриппа позвоните по номеру **311**, отправьте текстовое сообщение «flu» («грипп») на номер 877-877 или посетите nyc.gov/flu.
- Для получения информации о пунктах тестирования, карантине, поддержке психического здоровья и других вопросах звоните на новую горячую линию по COVID-19 по номеру 212-268-4319.
- Вакцинация от COVID-19 предоставляется сейчас некоторым группам жителей NYC. Для получения дополнительной информации, в том числе о том, какие группы в настоящее время имеют право на вакцинацию, посетите nyc.gov/covidvaccine. Если вы имеете право на вакцинацию, посетите nyc.gov/vaccinefinder, чтобы найти ближайший пункт вакцинации и записаться на прием. Вы также можете записаться на прием, позвонив по номеру 877-829-4692.

Для получения дополнительной информации о курении или вейпинге посетите nyc.gov/health и произведите поиск по словам «[NYC Quits](#)» («Нью-Йорк бросает курить») или посетите nyc.gov/health и произведите поиск по словам «[e-cigarettes](#)» («электронные сигареты»). Дополнительную информацию о COVID-19 можно получить на сайте nyc.gov/health/coronavirus.

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации. 1.13.21