

戒菸救命省錢

戒菸可以拯救您的生命。
也可以節省金錢。



抽菸的成本

在紐約市一包香菸要價超過 \$11。即使您一天只抽一些或者沒有每天抽菸，花費還是會積少成多的。

與其看著您的錢抽香菸燒掉，不如花在您所需與所想要的物品上。



看看您如果戒菸的話，可以節省多少錢。

		節省金額			
		一天	一週	一個月	一年
您的煙量	一天半包	5.50 美元 洗衣服-水洗和乾洗	38 美元 一週的午餐費 	165 美元 一副新眼鏡 	2,000 美元 6 個月的菜錢 
	一天一包	11 美元 一週的咖啡 	77 美元 14 趟往返地鐵或公車的交通費 	330 美元 37 吋平面電視 	4,000 美元 三年的每週外出就餐費
	一天兩包	22 美元 下載 20 首歌 	154 美元 紐約市公園和娛樂中心的一年會費	660 美元 新電腦 	8,000 美元 在紐約市立大學 (CUNY) 一年的在校開銷 

找到戒菸的價值

省錢與聰明花費的秘訣

從一個存錢筒開始。沒有抽菸的每一天，將香菸錢放入存錢筒。

在存錢筒滿了之後，將錢存到銀行。您的存款將會增加。

利用所存的錢…

- 慶祝！獎勵自己戒菸一星期、一個月或一年。
- 準備健康的零食因應。試著咀嚼堅果、胡蘿蔔或葡萄，以取代吸菸。
- 聽音樂或看大家熱烈討論的電影。
- 加入健身房或參加運動課程。維持生理的活躍有益於您的健康，且有助於抑制煙癮。



戒菸資源

- 和您的醫生討論。
- 紐約市健康與心理衛生局
 - 造訪 nyc.gov 並搜尋「NYC quits」(紐約市戒菸)
 - 造訪 [Facebook.com/nycquits](https://www.facebook.com/nycquits)
- 紐約市戒菸計畫
 - 造訪 nyc.gov 並搜尋「quit-smoking programs」(戒菸計畫) 或致電 311
- 紐約市戒菸
 - 傳送簡訊 NYCQUITS 到 877877 可獲得免費的支援文字簡訊，以協助您戒菸，保持不再吸菸。

可能需另計簡訊和資料傳輸費。傳送簡訊 **STOP** 可退出，傳送 **HELP** 可獲得更多資訊。如需關於使用條款與隱私權政策方面的資訊，請造訪 nyc.gov/health。

- 紐約州衛生部
 - 致電吸菸者戒菸專線：1-866-NYQuits 或造訪 nysmokefree.com
- 紐約州 Medicaid 福利

如果您投保 Medicaid 或 Medicaid 管理式照護，您可以僅花費 50¢ 到 \$6.00 便可取得戒菸藥物。如需詳細資訊，請洽詢您的醫療保健提供者或致電 311。