Fè Kite Konte

W ap fè anpil ekonomi.

Kòmanse yon bokal lajan. Chak jou ou pa fimen, mete lajan sigarèt ou a nan bokal la. Avèk lajan ou ekonomize a, rekonpanse tèt ou paske ou pa fimen pandan yon semèn, yon mwa oswa yon ane!

Konsèy pou jere pwovokatè yo:

- **Èske ou santi ou raz?** Jwenn yon nouvo pas-tan oswa fè egzèsis. Lè ou fizikman aktif sa bon anpil pou sante ou epi ou ka ede kalme anvi pou fimen an.
- **Ou santi ou grangou?** Manje yon ti goute ki bon pou lasante oswa bwè yon ti dlo.
- **Ou fin manje?** Bwose dan ou touswit apre ou fin manje. Fè yon ti mache.
- **Ou bezwen yon poz nan travay?** Detire kò ou. Ale fè yon ti mache rapid. Pale ak yon kolèg travay.
- **Ou santi kè w ap sote oswa ou estrese?** Eseye yon teknik relaksasyon tankou respire fò. Rele yon zanmi.
- **Ou bò kote lòt moun ki fimen?** Ale kote yo entèdi fimen. Di zanmi w yo w ap eseye sispann fimen.
- **Ou toujou gen difikilte?** Pa lite poukont ou. Tekste "Well" bay 65173 oswarele 888-692-9355 pou pale avèk yon konseye sante mantal gratis ak konfidansyèl.

Resous

Pale ak doktè ou sou opsyon medikaman ak konsèy sikolojik ki disponib yo.
Pifò plan asirans sante, tankou Medicaid, garanti sèvis pou ede ou kite fimen.

Resevwa yon tisak pou kòmanse kite fimen oswa pale ak yon konseye pou ede ou kite.
Ale sou **nysmokefree.com**.
Rele 866-697-8487 oswa 311.

Konekte ak lòt resous.
Ale sou **nyc.gov** epi chèche **"NYC Quits"** (Vil New York Kite).

TELECHAJE APLIKASYON
NYC HelpMeQuit
LA JODIYA!

Telechaje nouvo **aplikasyon NYC HelpMeQuit la** nan boutik Apple oswa Google Play.

Ale sou **nyc.gov** epi chèche **"Health Map"** (Kat Lasante) pou jwenn pwogram nan zòn ou pou sispann fimen.

Ale sou **facebook.com/nycquits**.

NYC Health

HPD2T25410 - 6.18 Haitian Creole

KITE POU W KA FÈ EKONOMI

Kisa ki nan sandriye ou?

NYC Health

Pri pou w Fimen

Yon pake sigarèt nan Vil New York koute plis pase $13. Menmsi ou fimen sèlman detwa sigarèt pa jou oswa si ou pa fimen chak jou, depans yo akimile.

Tan pou w kite lajan w disparèt nan lafimen, depanse lajan ou nan bagay ou bezwen ak nan bagay ou vle vrèman yo.

Kisa ki nan sandriye ou?

Gade konbyen w ap ekonomize si ou kite fimen.

Si ou Fimen Kantite sa a	Montan ou Ekonomize		
	Yon (1) semèn	Yon (1) mwa	Yon (1) ane
Yon (1) pake pa semèn	**$ 13** Yon nouvo liv	**$ 52** Manje midi pou yon semèn travay	**$ 676** Makèt pou apeprè de (2) mwa
Mwatye yon pake pa jou	**$ 46** Yon sware pou de (2) moun nan sinema	**$ 195** Abònman nan Citi Bike pou yon ane ak yon nouvo kask	**$ 2.373** Bòdwo telefòn selilè pou yon ane
Yon (1) pake pa jou	**$ 91** Abònman pou yon ane nan yon mize	**$ 390** Swasanndis deplasman ale-retou nan tren	**$ 4.745** Moun pou gade pitit ou yon fwa pa semèn pou yon ane
De (2) pake pa jou	**$ 182** De (2) tikè pou yon Teyat Broadway	**$ 780** De (2) tikè avyon ale-retou andedan Etazini	**$ 9.490** Yon ane pou frè lekòl CUNY, liv ak yon laptòp