

Smettere conta

Il tuo portafoglio ti ringrazierà.

Inizia a usare un salvadanaio. Per ogni giorno in cui non fumi, metti i soldi risparmiati nel salvadanaio. Con il denaro che avrai messo da parte potrai premiarti dopo una settimana, un mese o un anno senza fumo!

Consigli per affrontare gli stimoli a fumare:

- **Ti annoi?** Dedicati a un nuovo hobby o fai attività fisica. Mantenersi attivi fisicamente fa bene alla salute e può aiutare a contrastare l'impulso a fumare.
- **Hai fame?** Mangia uno snack salutare o bevi un po' d'acqua.
- **Hai finito di mangiare?** Lavati i denti subito dopo aver mangiato. Fai una passeggiata.
- **Hai bisogno di fare una pausa dal lavoro?** Stiracchiati. Fai una passeggiata nei paraggi. Parla con un collega.
- **Ti senti nervoso, stressato o in ansia?** Prova a mettere in pratica una tecnica di rilassamento, ad esempio la respirazione diaframmatica. Telefona a un amico.
- **Sei insieme ad altre persone che fumano?** Andate in posti in cui è vietato fumare. Informa i tuoi amici che stai cercando di smettere.
- **Non riesci comunque a tenere a bada l'impulso?** Non sei solo in questa battaglia. Invia un SMS con scritto "Well" al 65173 o chiama il numero 888-692-9355 per parlare in modo riservato e gratuito con un consulente.

Risorse

Consulta il tuo medico per informazioni sulla scelta di farmaci e assistenza.

La maggior parte dei piani di assicurazione sanitaria, fra cui Medicaid, copre i servizi che possono aiutarti a smettere di fumare.

Ricevi un kit omaggio di farmaci per smettere di fumare o consulta un assistente.

Visita il sito nysmokefree.com.

Chiama il numero 866-697-8487 oppure il 311.

Consulta altre risorse.

Visita il sito nyc.gov e cerca "NYC Quits" (NYC contro il fumo).



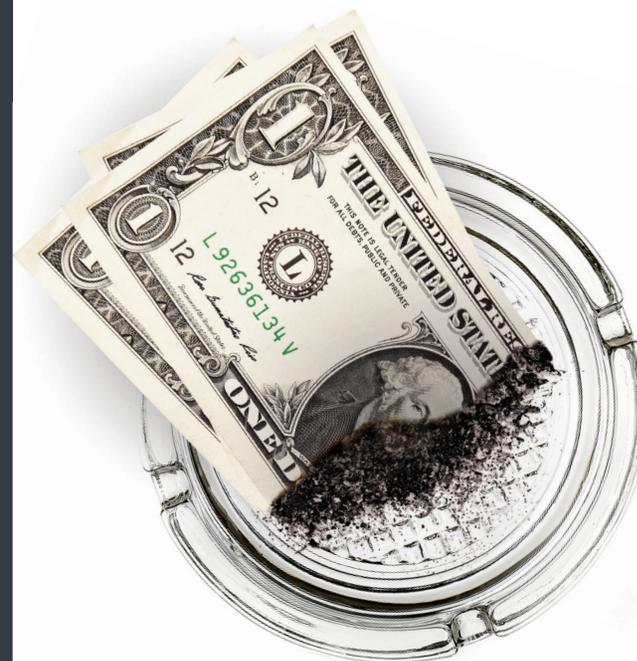
Scarica la nuova app **NYC HelpMeQuit** da Apple Store o da Google Play.

Visita il sito nyc.gov e cerca la "Health Map" (Mappa della salute) per trovare i programmi locali per smettere di fumare.

Visita il sito facebook.com/nycquits.

SMETTI E RISPARMIA

Che cosa c'è nel tuo posacenere?



Il costo del fumo

Un pacchetto di sigarette nella Città di New York costa più di 13 USD. Anche se fumi poche sigarette al giorno o non fumi tutti i giorni, a fine mese è comunque una spesa importante.

Anziché guardare il tuo denaro che se ne va in fumo, spendilo per altre cose che ti piacciono o di cui hai bisogno.

Che cosa c'è nel tuo posacenere?

Scopri quanto potresti risparmiare se smettessi di fumare.

		Risparmio		
		Una settimana	Un mese	Un anno
Se fumi...	Un pacchetto a settimana	13 USD Un libro nuovo 	52 USD Pranzo fuori casa per una settimana di lavoro 	676 USD Spesa per circa due mesi 
	Mezzo pacchetto al giorno	46 USD Una serata al cinema per due 	195 USD Abbonamento annuale al bike sharing e un casco nuovo 	2.373 USD Bolletta del telefono cellulare per tutta la famiglia per un anno 
	Un pacchetto al giorno	91 USD Abbonamento annuale a un museo 	390 USD Settanta viaggi A/R in metropolitana 	4.745 USD Babysitter una volta alla settimana per un anno 
	Due pacchetti al giorno	182 USD Due biglietti per uno spettacolo di Broadway 	780 USD Due voli nazionali A/R 	9.490 USD Un anno di retta alla CUNY, libri e un laptop 