Zysk rzucenia nałogu palenia

Oszczędności zsumują się.

Zacznij odkładać pieniądze do skarbonki. Każdego dnia, gdy nie palisz, włóż pieniądze na papierosy do słoika. Za odłożone pieniądze nagrodź siebie za niepalenie od tygodnia, miesiąca lub roku!

Wskazówki dotyczące radzenia sobie z chęcią palenia:

- **Czujesz nudę?** Znajdź nowe hobby lub ćwicz. Aktywność fizyczna jest doskonała dla zdrowia i może pomóc zwalczyć potrzebę zapalenia.
- **Czujesz głód?** Zjedz zdrową przekąskę lub wypij trochę wody.
- **Skończyłeś(-aś) posiłek?** Umyj zęby tuż po jedzeniu. Idź na spacer.
- **Potrzebujesz przerwy w pracy?** Porozciągaj się. Idź na szybki spacer. Porozmawiaj ze współpracownikiem.
- **Jesteś nerwowy(-a), zestresowany(-a) lub niespokojny(-a)?** Wypróbuj technikę relaksacyjną, taką jak głębokie oddychanie. Zadzwoń do przyjaciela.
- **Inne osoby w Twoim towarzystwie palą?** Chodź do miejsc, w których palenie nie jest dozwolone. Powiedz znajomym, że próbujesz rzucić palenie.
- **Nadal masz problemy z radzeniem sobie z chęcią palenia?** Nie walcz sam(a). Wyślij wiadomość o treści „Well" na numer 65173 lub zadzwoń pod numer 888-692-9355, aby porozmawiać z bezpłatnym, poufnym doradcą ds. zdrowia psychicznego.

Zasoby

Porozmawiaj z lekarzem o lekach i opcjach doradztwa.
Większość planów ubezpieczeniowych, włączając Medicaid, obejmuje świadczenia ułatwiające rzucenie palenia.

Uzyskaj bezpłatny zestaw początkowy leków ułatwiających rzucenie palenia lub porozmawiaj z doradcą ds. zerwania z nałogiem.
Odwiedź stronę **nysmokefree.com**.
Zadzwoń pod numer 866-697-8487 lub 311.

Skorzystaj z innych zasobów.
Odwiedź stronę **nyc.gov** i wyszukaj hasło **„NYC Quits"** (NYC rzuca palenie).

POBIERZ JUŻ DZISIAJ APLIKACJĘ **NYC HelpMeQuit**!

Pobierz nową **aplikację NYC HelpMeQuit** ze sklepu Apple lub Google Play.

Odwiedź stronę **nyc.gov** i wyszukaj **„Health Map"** (mapa zdrowia), aby znaleźć lokalne programy rzucania palenia.

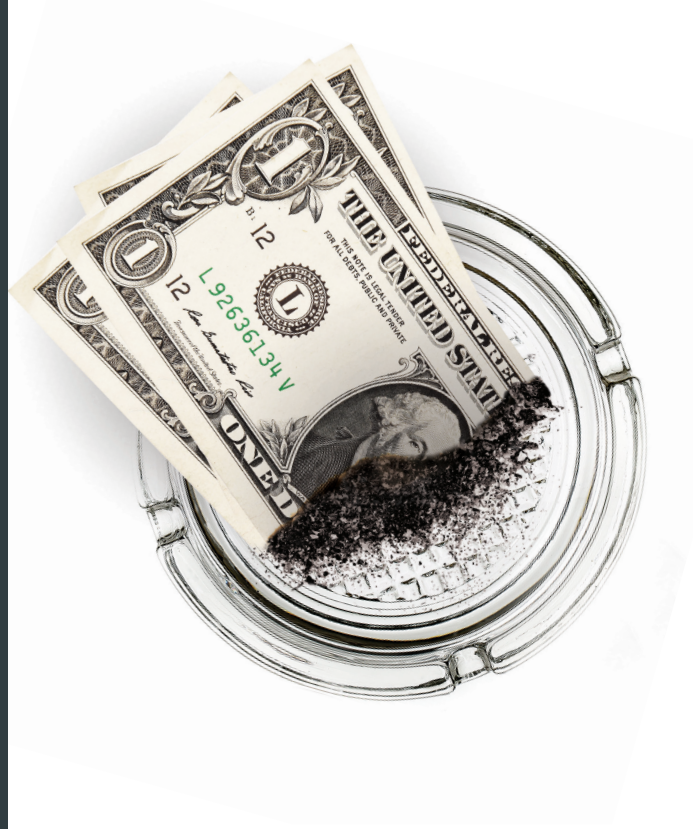
Odwiedź stronę **facebook.com/nycquits**.

NYC Health

HPD2T25410 - 6.18 Polish

RZUĆ I OSZCZĘDZAJ

Co trafia do Twojej popielniczki?



NYC Health

Koszt palenia

Paczka papierosów w Nowym Jorku kosztuje ponad 13 USD. Nawet jeśli palisz tylko kilka papierosów dziennie lub nie palisz codziennie, koszty i tak się sumują.

Zamiast patrzeć, jak pieniądze ulatują z dymem, wydaj je na rzeczy, których potrzebujesz i chcesz.

Co trafia do Twojej popielniczki?

Zobacz, ile możesz zaoszczędzić, rzucając palenie.

		Zaoszczędzona kwota		
		Tydzień	Miesiąc	Rok
Jeśli palisz	Paczka tygodniowo	**$13** Nowa książka	**$52** Lunch na jeden tydzień pracy	**$676** Zakupy spożywcze na mniej więcej dwa miesiące
	Pół paczki dziennie	**$46** Wieczór dla dwóch osób w kinie	**$195** Roczne członkostwo Citi Bike oraz jeden nowy kask	**$2,373** Rachunek za telefon komórkowy rodziny na rok
	Paczka dziennie	**$91** Roczne członkostwo w muzeum	**$390** Siedemdziesiąt przejazdów metrem	**$4,745** Niania raz w tygodniu przez rok
	Dwie paczki dziennie	**$182** Dwa bilety na przedstawienie na Broadway'u	**$780** Dwa przeloty samolotem krajowym w obydwie strony	**$9,490** Rok nauki na CUNY, książki i laptop