Бросьте курить с выгодой для себя

Ваши сбережения вырастут.

Заведите копилку. Каждый день, проведенный без курения, откладывайте в нее «табачные» деньги. На сэкономленные деньги вознаградите себя за отказ от курения в течение недели, месяца или года.

Как бороться с искушением:

- **Стало скучно?** Заведите новое хобби или отправьтесь на тренировку. Физическая активность полезна для здоровья и помогает преодолеть тягу к курению.
- **Проголодались?** Перекусите здоровой пищей или выпейте воды.
- **Поели?** После еды почистите зубы. Прогуляйтесь.
- **Нужен перерыв в работе?** Потянитесь. Сходите на небольшую прогулку. Поговорите с коллегой.
- **Нервничаете, испытываете стресс или тревогу?** Воспользуйтесь техникой расслабления, например глубоко подышите. Позвоните другу Позвоните другу.
- **Находитесь в обществе курящих людей?** Ходите в места, где курение запрещено. Сообщите знакомым, что вы бросаете курить.
- **Все равно трудно бороться с искушением?** Не надо бороться в одиночку. Отправьте сообщение с текстом «Well» на номер 65173 или позвоните по номеру 888-692-9355, чтобы бесплатно и конфиденциально поговорить с психологом.

Ресурсы

Обсудите с врачом варианты лекарственной терапии и посещения консультаций.
Большинство программ медицинского страхования, в том числе Medicaid, покрывают расходы на услуги, которые помогут вам бросить курить.

Получите бесплатный набор лекарственных препаратов, помогающих бросить курить, или проконсультируйтесь со специалистом по избавлению от этой зависимости.
Посетите сайт **nysmokefree.com**.
Позвоните по номеру 866-697-8487 или 311.

Воспользуйтесь другими ресурсами.
Посетите сайт **nyc.gov** и введите в строке поиска **NYC Quits** («Отказ от курения, г. Нью-Йорк»).

СКАЧАЙТЕ ПРИЛОЖЕНИЕ NYC HelpMeQuit ПРЯМО СЕЙЧАС!

Скачайте новое **приложение NYC HelpMeQuit** с App Store или Google Play.

Посетите сайт **nyc.gov** и введите в строке поиска **Health Map** («Карта здоровья»), чтобы найти программы помощи желающим бросить курить в своем районе.

Посетите веб-страницу **facebook.com/nycquits**.

NYC Health

HPD2T25410 - 6.18 Russian

ЭКОНОМЬТЕ ДЕНЬГИ — БРОСАЙТЕ КУРИТЬ

А что у вас в пепельнице?

NYC Health

Цена курения

Пачка сигарет в г. Нью-Йорк стоит больше 13 долларов. Даже если выкуривать лишь несколько сигарет в день или курить не каждый день, получится немалая сумма.

Вместо того чтобы прожигать деньги, потратьте их с пользой для себя.

А что у вас в пепельнице?

Посмотрите, сколько денег можно сэкономить, бросив курить.

Если вы выкуриваете	Сэкономленная сумма		
	За неделю	За месяц	За год
Одну пачку в неделю	**13 долларов** Новая книга	**52 доллара** Обеды на одну рабочую неделю	**676 долларов** Продукты на два месяца
Полпачки в день	**46 долларов** Два билета в кино на вечерний сеанс	**195 долларов** Годовой абонемент Citi Bike и новый шлем	**2373 доллара** Оплата сотовой связи для всей семьи в течение года
Одну пачку в день	**91 доллар** Годовой абонемент в музей	**390 долларов** 70 поездок на метро в оба конца	**4745 долларов** Услуги няни для ребенка (раз в неделю в течение года)
Две пачки в день	**182 доллара** Два билета на бродвейское шоу	**780 долларов** Авиабилеты на два внутренних перелета в оба конца	**9490 долларов** Один год обучения в колледже Городского университета Нью-Йорка (City University of New York, CUNY), учебники и ноутбук