让戒烟产生价值

让您的存款积少成多。

您可以准备一个储蓄罐，将每天节省下的烟钱放入储蓄罐中，并在成功戒烟一周、一个月或一年后，用这些钱来奖励自己。

戒烟提示：

- **感到无聊？** 您可以培养新爱好或活动一下身体。锻炼身体对您的健康大有好处，并且可以帮助抑制烟瘾。
- **感到饥饿？** 您可以吃健康的零食或喝些水。
- **用餐完毕？** 您可以在进食后立即刷牙，然后散散步。
- **工作期间需要休息？** 您可以做伸展运动，散个小步，或与同事交谈。
- **感到紧张、焦虑或不安？** 您可以试试放松技巧，比如深呼吸。您也可以给朋友打电话。
- **周围有其他人在吸烟？**
  您可以走到禁止吸烟的地方，同时让朋友们知道您正在努力戒烟。
- **仍然难以抑制烟瘾？** 千万别孤军奋战。请发送短信“Well”到 65173 或致电 888-692-9355，接受心理健康辅导员免费且保密的咨询服务。

资源

您可以与您的医生讨论药物治疗和咨询服务的选项。
大部分健康保险计划（包括 Medicaid）都涵盖可帮助您戒烟的服务。

您可以获取免费的戒烟药物入门套件，或者与戒烟教练交谈。
请访问 **nysmokefree.com**，
或致电 866-697-8487 或 311。

获取其他资源。
请访问 **nyc.gov**，并搜索“**NYC Quits**”（纽约市戒烟）。

立即下载
NYC HelpMeQuit
应用程序！

在 Apple 或 Google Play 应用商店下载全新的 **NYC HelpMeQuit 应用程序。**

请访问 **nyc.gov** 并搜索“**Health Map**”（健康地图），查找当地的戒烟计划。

请访问 **facebook.com/nycquits**。

NYC Health

HPD2T25410 - 6.18 Chinese (Simplified)

通过戒烟省钱

您的烟灰缸里有什么？

NYC Health

吸烟成本

在纽约，一包香烟需花费超过 13 美元。即使您每天只吸几根烟，或者您并不是每天都吸烟，烟钱也会变成一笔可观的数目。

与其眼睁睁地看着您的钱化为乌有，不如把它花在您需要并且想要的东西上。

您的烟灰缸里有什么？

让我们看看如果您戒烟，会省下多少钱。

		节省金额		
		一周	一个月	一年
您的吸烟量	一周一包	**13 美元** 一本新书	**52 美元** 一个工作周的午餐	**676 美元** 大约两个月的生活用品
	每天半包	**46 美元** 双人夜间电影票	**195 美元** 花旗单车会员年费和一个新头盔	**2,373 美元** 家庭一年的手机账单
	一天一包	**91 美元** 博物馆会员年费	**390 美元** 七十次地铁往返交通费	**4,745 美元** 一年的一周一次保姆费用
	一天两包	**182 美元** 两张百老汇演出门票	**780 美元** 双人国内东西岸航班往返机票	**9,490 美元** 一年的纽约市立大学 (CUNY) 学费、书籍费和一台笔记本电脑费