سگریٹ نوشی چھوڑنے کو اہمیت دیں

آپ کی بچت میں اضافہ ہوجائے گا۔

ایک جار میں رقم جمع کرنا شروع کریں۔ ہر اس دن جب آپ سگریٹ نوشی نہیں کرتے ہوں اپنی سگریٹ کی رقم جار میں رکھ دیں۔ اپنی بچت کردہ رقم سے، ہفتے، مہینے یا سال تک سگریٹ نوشی نہ کرنے کے لیے خود کو انعام دیں۔

محرکات پر قابو پانے کے لیے تجاویز:

- **تھکا ہوا اور بیزار محسوس کرنا؟** نیا مشغلہ یا ورزش تلاش کریں۔ جسمانی طور پر فعال ہونا آپ کی صحت کے لیے بہترین ہے اور اس سے سگریٹ پینے کی خواہش پر قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے۔
- **بھوکا محسوس ہونا؟** ایک صحت بخش اسنیک لیں یا کچھ پانی پئیں۔
- **کھانا ختم کیا؟** کھانے کے فوراً بعد اپنے دانتوں کو برش کریں۔ ٹہلنے جائیں۔
- **کام سے وقفہ درکار ہے؟** تانیں۔ تیز چہل دمی کے لیے جائیں۔ ساتھی کارکن سے بات کریں۔
- **بیزار، تناؤ زدہ یا مضطرب محسوس کرنا؟** حصول تسکین کی تکنیک آزمائیں جیسے گہری سانس لینا۔ کسی دوست کو کال کریں۔
- **سگریٹ پینے والے دوسرے لوگوں کے آس پاس ہیں؟** ان جگہوں پر جائیں جہاں سگریٹ نوشی کی اجازت نہیں ہے۔ دوسروں کو بتائیں کہ آپ سگریٹ نوشی چھوڑنے کی کوشش کر رہے ہیں۔
- **اب بھی قابو پانے میں پریشانی لاحق ہے؟** تن تنہا جدوجہد نہ کریں۔ ایک مفت، رازدارانہ ذہنی صحت کے مشیر سے بات کرنے کے لیے "Well" لکھ کر 65173 پر بھیجیں یا 888-692-9355 پر کال کریں۔

وسائل

دوا اور مشاورت کے اختیارات کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

صحت بیمہ کے زیادہ تر منصوبے، بشمول Medicaid سگریٹ نوشی ترک کرنے میں آپ کی مدد کرنے والی خدمات کا احاطہ کرتے ہیں۔

سگریٹ نوشی ترک کرنے کی دواؤں کی ایک مفت اسٹارٹر کٹ حاصل کریں یا سگریٹ نوشی ترک کرنے سے متعلق کوچ سے بات کریں۔

nysmokefree.com ملاحظہ کریں۔
866-697-8487 یا 311 پر کال کریں۔

دیگر وسائل سے مربوط ہوں۔

nyc.gov ملاحظہ کریں اور **"NYC Quits"** (NYC کوئٹس) تلاش کریں۔

NYC HelpMeQuit
ایپ آج ہی ڈاؤن لوڈ کریں!

Apple یا Google پلے اسٹور سے
NYC HelpMeQuit ایپ ڈاؤن لوڈ کریں۔

nyc.gov ملاحظہ کریں اورسگریٹ نوشی ترک کرنے سے متعلق مقامی پروگراموں کو تلاش کرنے کے لیے **"Health Map"** (**صحت کا نقشہ**) تلاش کریں۔

facebook.com/nycquits ملاحظہ کریں۔

HPD2T25410 - 6.18 Urdu

NYC Health

بچت کے لیے سگریٹ نوشی چھوڑیں

آپ کے راکھ دان میں کیا ہے؟

NYC Health

سگریٹ نوشی کا خرچ

نیویارک سٹی میں سگریٹ کے ایک پیکٹ کی قیمت $13 سے زیادہ ہے۔ اگرچہ آپ ایک دن میں چند سگریٹ ہی پیتے ہوں یا آپ روزانہ سگریٹ نوشی نہ کرتے ہوں، تب بھی رقم جمع ہوتی ہے۔

اپنے پیسے کو دھوئیں کی طرح اڑتے دیکھنے کے بجائے، اسے ان چیزوں پر خرچ کریں جن کی آپ کو ضرورت ہے اور جنہیں آپ چاہتے ہیں۔

آپ کے راکھ دان میں کیا ہے؟

دیکھیں کہ اگر آپ سگریٹ نوشی چھوڑ دیتے ہیں تو کتنی بچت کرسکتے ہیں۔

اگر آپ اتنی سگریٹ نوشی کرتے ہیں	بچائی ہوئی رقم		
	ایک ہفتہ	ایک مہینہ	ایک سال
ایک پیک فی ہفتہ	**$13** ایک نئی کتاب	**$52** ایک کاروباری ہفتے کا لنچ	**$676** قریب دو مہینے کا کریانہ سامان
آدھا پیک فی دن	**$46** موویز میں دو آدمیوں کے لیے ایک رات	**$195** Citi Bike کی سالانہ رکنیت اور ایک نیا ہیلمٹ	**$2,373** ایک سال کا فیملی سیل فون کا بل
ایک پیک ایک دن	**$91** میوزیم کی سالانہ رکنیت	**$390** ستّر سب وے کے راؤنڈ ٹرپ سفر	**$4,745** ایک سال تک ہفتے میں ایک بار بے بی سینٹر
دو پیک ایک دن	**$182** براڈوے شو کے دو ٹکٹ	**$780** دو راؤنڈ ٹرپ، کراس کاؤنٹی پروازیں	**$9,490** CUNY کالج کا ایک سال کا ٹیوشن، کتابیں اور لیپ ٹاپ