מאכט דעם חשבון פון אויפהערן רויכערן

אייערע אפגעשפארטע געלטער וועלן זיך צונויפזאמלען.

הויבט אן א געלט פושקע. יעדן טאג וואס איר רויכערט נישט, לייגט אריין אייער ציגארעטל געלט אינעם פושקע. מיטן געלט וואס איר שפארט איין, באלוינט אייך פארן זיין רויכערן-פריי פאר א וואך, מאנאט אדער יאר!

עצות פארן זיך ספראווען מיט רייצונגען:

- **זענט איר לאנגווייליג?** טרעפט א נייע האבי אדער מאכט איבונגען. זיין פיזיש אקטיוו איז גאר גוט פאר אייער געזונטהייט און קען העלפן אפהאלטן אייער רייץ צו רויכערן.
- **זענט איר הונגעריג?** נעמט א געזונטע איבערבייס אדער טרונקט וואסער.
- **האט איר געענדיגט א מאלצייט?** פוצט אייערע ציין באלד נאכן עסן. כאפט א שפאציר.
- **דארפט איר א הפסקה פון דער ארבעט?** ציט זיך אויס. כאפט א שנעלע שפאציר. רעדט צו א מיטארבעטער.
- **שפירט איר נערוועז, אנגעשטרענגט אדער אנגעצויגן?** פרובירט א בארואיגונגס טעכניק אזוי ווי אטעמען טיף. רופט אן א פריינט.
- **זענט איר ארום מענטשן וואס רויכערן?** גייט צו פלעצער וואו רויכערן איז נישט ערלויבט. זאגט פאר אייערע פריינט אז איר פרובירט אויפצוהערן.
- **האט איר נאך אלס שווערקייטן זיך צו ספראווען דערמיט?** ראנגלט זיך נישט אליין. טעקסט "Well" צו 65173 אדער רופט 888-692-9355 צו רעדן מיט אן אומזיסטע, געהיימע גייסטיגע געזונטהייט ראטגעבער.

ריסאורסעס

רעדט צו אייער דאקטער איבער מעדיצין און קאונסעלינג אפציעס.
רוב העלט אינשורענס פלענס, אריינגערעכנט Medicaid, דעקן סערוויסעס אייך צו העלפן אויפהערן.

באקומט אן אומזיסטע פעקל מעדעצינען אויפצוהערן רויכערן, אדער רעדט מיט א ראטגעבער.
באזוכט **nysmokefree.com**.
רופט 866-697-8487 אדער 311.

פארבינדט זיך מיט אנדערע ריסאורסעס.
באזוכט **nyc.gov** און זוכט "**NYC Quits**" (NYC הערט אויף).

דאונלאוד'ט דעם
NYC HelpMeQuit
עפּפ היינט!

דאונלאונד'ט דעם נייעם **NYC HelpMeQuit app** פונעם Apple אדער Google Play געשעפט.

באזוכט **nyc.gov** און זוכט "**Health Map**" (געזונטהייט מאפע) צו טרעפן לאקאלע אויפהערן-רויכערן פראגראמען.

באזוכט **facebook.com/nycquits**.

HPD2T25410 - 6.18 Yiddish

NYC Health

הערט אויף רויכערן כדי צו שפארן

וואס ליגט אין אייער אש-טעצל?

NYC Health

דער פרייז פון רויכערן

א פעקל ציגארעטלעך אין ניו יארק סיטי קאסט איבער 13$. אפילו אויב איר רויכערט נאר א פאר ציגארעטלעך א טאג אדער אויב איר רויכערט נישט יעדן טאג, זאמלט זיך אן דאס געלט.

אנשטאט צוקוקן ווי אייער געלט גייט ארויף אין רויך, געבט עס אויס אויף זאכן וואס איר דארפט און ווילט האבן.

וואס ליגט אין אייער אש-טעצל?

זעט וויפיל איר וואלט געשפארט אויב איר וואלט אויפגעהערט רויכערן.

	סומע געשפארט		
	איין וואך	איין מאנאט	איין יאר
איין פעקל א וואך	**$13** איין נייע בוך 	**$52** מיטאג פאר איין ארבעטס וואך 	**$676** גראסערי פראדוקטן פאר אומגעפער צוויי מאנאטן
א האלבע פעקל א טאג	**$46** א נאכט פאר צוויי מענטשן ביי די מואוויס 	**$195** סיטי בייק יערליכע רעגיסטראציע און איין נייע העלמעט 	**$2,373** פאמיליע סעלפאן ביל פאר א יאר
איין פעקל א טאג	**$91** יערליכע מעמבערשיפ צו א מוזעאום 	**$390** זיבעציג ראונד-טריפ סובוועי רייזעס 	**$4,745** בעיביסיטער איין מאל א וואך פאר א יאר
צוויי פעקלעך א טאג	**$182** צוויי טיקעטס צו א בראדוועי שאו 	**$780** צוויי ראונד-טריפ, קראס-קאנטרי פלי רייזעס 	**$9,490** איין יאר פון CUNY קאלעדזש טואישאן, ביכער און א לעפטאפ

ליג וועגן ווייטער