

– নিউ ইয়র্ক সিটিতে –

তামাক চিকিৎসা প্রোগ্রামের নির্দেশিকা

এখনও

ধূমপান বা
ভেপিং করছেন?

এখনই সহায়তা
খুঁজুন।

ওষুধ এবং কাউন্সেলিং-এর
বিকল্পগুলির সম্পর্কে আরো
তথ্যের জন্য আপনার স্বাস্থ্য সেবা
প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।
Medicaid সহ, বেশিরভাগ স্বাস্থ্য
বিমার প্ল্যানগুলি আপনাকে আপনার
লক্ষ্য পূরণে সহায়তা করার জন্য
পরিষেবাগুলিকে কভার করে।

অতিরিক্ত তামাক-সম্পর্কিত
চিকিৎসা সংস্থানের জন্য, **311**
নম্বরে কল করুন, নিচের QR
কোডটি স্ক্যান করুন অথবা
nyc.gov/nycquits-এ যান।



Bronx



Albert Einstein College of Medicine, Montefiore Einstein Comprehensive Cancer Center



Be BOLD-Quit Smoking Program

1300 Morris Park Ave.

Bronx, NY 10461

718-430-2697

প্রোগ্রামটি ইংরেজি- এবং স্প্যানিশ-ভাষী Bronx-এর বাসিন্দাদের জন্য উন্মুক্ত। ভিডিও বা টেলিফোনের মাধ্যমে দেওয়া ভার্সুয়াল গ্রুপ কাউন্সেলিং এর জন্য রেজিস্টার করতে কল করুন বা ইমেল করুন

cancersupport@einsteinmed.edu -এখানে।

ওষুধের জন্য রেফারেল সম্পদ প্রদান করা হয়। আরও

জানুন এখানে [cancer.montefioreeinstein.org/
community-outreach-engagement/
tobacco-cessation](http://cancer.montefioreeinstein.org/community-outreach-engagement/tobacco-cessation).



Montefiore Health System



Tobacco Cessation Program

3 Executive Blvd.



Yonkers, NY 10701



914-354-5604

healtheducation@montefiore.org

Montefiore প্রদানকারীর কাছ থেকে Bronx এবং Westchester কাউন্টিতে অনুমোদিত পরিষেবাগুলির জন্য একটি রেফারেলের অনুরোধ করুন।



NYC Health+Hospitals/Jacobi



Smoking Cessation Program

1400 Pelham Parkway S.



বিল্ডিং 1, রুম 4W2



Bronx, NY 10461

718-918-3907

একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কল করুন। খোলা থাকা সময়: সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 8 টা থেকে বিকাল 4 টা পর্যন্ত।



NYC Health+Hospitals/Lincoln



Smoking Cessation Program

234 E. 149th St.



Bronx, NY 10451



718-579-4943 বা 718-579-6570

Lincoln Hospital প্রদানকারীর মাধ্যমে রেফার হন।

খোলা থাকা সময়: সোমবার এবং শুক্রবার, দুপুর

1:40 থেকে বিকেল 3টা মঙ্গলবার, বুধবার এবং

বৃহস্পতিবার, সকাল 8:40 থেকে 10:30 টা।

পরিষেবাগুলি ইংরেজি এবং স্প্যানিশ ভাষায় প্রদান করা হয়।

লিজেস্ট



ব্যক্তিগত
কাউন্সেলিং



টেলিফোনে
কাউন্সেলিং



বিনামূল্যে বা কম
দামের ওষুধ



একটি ফি চার্জ করে



গ্রুপ কাউন্সেলিং
বা সাপোর্ট গ্রুপ



ভিডিও কাউন্সেলিং
বা টেলিমেডিসিন



ভেপিং বন্ধ করা


Brooklyn

NYC Health+Hospitals/Kings County

Smoking Cessation Program

451 Clarkson Ave.

ই-বিল্ডিং, সপ্তম তলা, রুম E67

 Brooklyn, NY 11203

V 718-245-2782

একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট এবং গ্রুপ সেশন সম্পর্কে তথ্যের জন্য কল করুন। খোলা থাকা সময়: সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল ৪ টা থেকে রাত ৭ টা পর্যন্ত।
পরিষেবাগুলি ইংরেজি এবং স্প্যানিশ ভাষায় প্রদান করা হয়।
প্রোগ্রামটি একজন সমন্বয়কের নেতৃত্বে রয়েছে।

NYC Health+Hospitals/Woodhull

Smoking Cessation Program

760 Broadway

Brooklyn, NY 11206

844-692-4692

Woodhull Medical Center প্রদানকারীর মাধ্যমে রেফার হন। খোলা থাকা সময়: সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল ৭ টা থেকে বিকাল ৫ টা পর্যন্ত।

Manhattan

Asian Americans for Equality

Smoking Cessation Program

111 Division St.

New York, NY 10002

212-979-8988

কোনো অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রয়োজন নেই। খোলা থাকা সময়: সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল ৭ টা থেকে বিকেল ৫ টা পর্যন্ত।

পরিষেবাগুলি ইংরেজি, ম্যান্ডারিন, ক্যান্টনিজ, ফুজোনিজ এবং তোশানিজ ভাষায় প্রদান করা হয়।

Smoking Cessation Program

111 Norfolk St.


New York, NY 10002

212-358-9922


কোনো অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রয়োজন নেই। খোলা থাকা সময়: সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল ৭ টা থেকে বিকেল ৫ টা পর্যন্ত।

পরিষেবাগুলি ইংরেজি, ম্যান্ডারিন, ক্যান্টনিজ, ফুজোনিজ এবং তোশানিজ ভাষায় প্রদান করা হয়।


লিজেস্ট

 ব্যক্তিগত কাউন্সেলিং

 টেলিফোনে কাউন্সেলিং

 বিনামূল্যে বা কম দামের ওষুধ

\$\$ একটি ফি চার্জ করে

 গ্রুপ কাউন্সেলিং বা সাপোর্ট গ্রুপ

 ভিডিও কাউন্সেলিং বা টেলিমেডিসিন

V ভেপিং বন্ধ করা

**Charles B. Wang Community****Health Center****Smoking Cessation Program**

268 Canal St., চতুর্থ তলা

New York, NY 10013

718-661-6040

একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কল করুন।

বিনামূল্যে ব্যক্তিগত বা টেলিফোনে বন্ধের পরিশেষাগুলি ইংরেজি, ম্যান্ডারিন এবং ক্যান্টনিজে প্রদান করা হয়।

**Harlem Health Advocacy Partners****Public Health Solutions (জনস্বাস্থ্য-সম্পর্কিত সমাধান)****East Harlem Neighborhood Health Action Center**

158 E. 115 St.

New York, NY 10029

646-619-6737

প্রোগ্রাম নিউ ইয়র্ক সিটির আবাসন কর্তৃপক্ষ (New York City Housing Authority, NYCHA) বাসিন্দাদের পরিবেশন করে। আরো তথ্যের জন্য 646-682-3375

নম্বরে কল করুন অথবা hhap@health.nyc.gov এ ইমেইল করুন।

পরিশেষাগুলি ইংরেজি এবং স্প্যানিশ ভাষায় প্রদান করা হয়।

**Korean Community Services****Tobacco Cessation Navigation Program**

315 Fifth Ave. নম্বর 705

New York, NY 10016



212-463-9685

একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কল করুন। টেলিফোনে বন্ধের পরিশেষা এবং নিকোটিন ওষুধগুলি Asian

Smokers' Quitline এর সহযোগিতায় প্রদান করা হয়।

পরিশেষাগুলি কোরিয়ান, ক্যান্টোনিজ, ম্যান্ডারিন এবং ইংরেজিতে প্রদান করা হয়।

**Memorial Sloan Kettering Cancer Center (MSKCC)****MSKCC Rockefeller Outpatient Pavilion****Tobacco Treatment Program**

160 E. 53rd St., দ্বিতীয় তলা



New York, NY 10022



212-610-0507

বন্ধের বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে একটি

অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কল করুন। মেমোরিয়াল স্লোন কেটারিং ক্যান্সার কেন্দ্র (Memorial Sloan Kettering

Cancer Center, MSKCC) প্রদানকারীরা বন্ধের ওষুধ লিখে দিতে পারেন, যা সাধারণত স্বাস্থ্য বিমার আওতায়

থাকে।

পরিশেষা একাধিক ভাষায় প্রদান করা হয়।

লিজেস্টব্যক্তিগত
কাউন্সেলিংটেলিফোনে
কাউন্সেলিংবিনামূল্যে বা কম
দামের ওষুধ

একটি ফি চার্জ করে

গ্রুপ কাউন্সেলিং
বা সাপোর্ট গ্রুপভিডিও কাউন্সেলিং
বা টেলিমেডিসিন

ভেপিং বন্ধ করা

Manhattan



MSKCC Ralph Lauren Center, Harlem Tobacco Treatment Program

1919 Madison Ave. (124th Street)
New York, NY 10027



212-987-1777



একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কল করুন। কাউন্সেলিং এবং প্রেসক্রিপশন উপলব্ধ।

পরিষেবাগুলি একাধিক ভাষায় প্রদান করা হয়। ইন্সুরেন্স প্ল্যান কভারেজের উপর নির্ভর করে তামাক চিকিৎসার ওষুধগুলি কভার করা যেতে পারে।

Mount Sinai

Margarita Camche Smoking Cessation Clinics

নিম্নলিখিত উভয় প্রোগ্রামগুলির জন্যই, কাউন্সেলিং এবং প্রেসক্রিপশন উপলভ্য রয়েছে। বেশিরভাগ ইন্সুরেন্স প্ল্যানই গ্রহণ করা হয়; বিমাবিহীন রোগীদের জন্য একটি স্লাইডিং ফি স্কেল উপলভ্য রয়েছে।

পরিষেবাগুলি ইংরেজি এবং স্প্যানিশ ভাষায় প্রদান করা হয়।



Mount Sinai West

1000 10th Ave. (West 59th Street এ)
New York, NY 10019



212-523-6056

একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কল করুন।



Mount Sinai Morningside

1111 Amsterdam Ave. (West 114th Street এ)
New York, NY 10025



212-523-4410

একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কল করুন।



NewYork-Presbyterian Hospital/Columbia Campus

Ambulatory Care Network Tobacco Cessation Program

21 Audubon Ave.
New York, NY 10032
347-266-7447

একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কল করুন। বেশিরভাগ Medicaid এবং Medicare পরিকল্পনা স্বীকৃত হয়। আরো তথ্যের জন্য, দেখুন nyp.org এবং অনুসন্ধান করুন

“ambulatory network participating plans”

(অ্যাম্বুলেটরি নেটওয়ার্ক অংশগ্রহণকারী পরিকল্পনা)।

পরিষেবাগুলি কার্যত টেলিহেলথ বা সাইটের মাধ্যমে দেওয়া হয় এবং ইংরেজি এবং স্প্যানিশ ভাষায় সরবরাহ করা হয়।

লিজেস্ট



ব্যক্তিগত
কাউন্সেলিং



টেলিফোনে
কাউন্সেলিং



বিনামূল্যে বা কম
দামের ওষুধ



একটি ফি চার্জ করে



গ্রুপ কাউন্সেলিং
বা সাপোর্ট গ্রুপ



ভিডিও কাউন্সেলিং
বা টেলিমেডিসিন



ভেপিং বন্ধ করা



NewYork-Presbyterian Hospital/ Cornell Campus

**Ambulatory Care Network Tobacco
Cessation Program**

505 E. 70 St.

Helmsley Tower, চতুর্থ তলা

New York, NY 10021

একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কল করুন। 212-746-2900,
বিকল্প 1. বেশিরভাগ Medicaid, Medicare এবং বাণিজ্যিক
পরিকল্পনা গ্রহণ করা হয়।



NYC Health+Hospitals/Bellevue

Smoking Cessation Program

462 First Ave.

New York, NY 10016

212-562-8710

একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কল করুন। একই-দিনের
অ্যাপয়েন্টমেন্ট উপলভ্য রয়েছে। খোলা থাকা সময়:
সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 8 টা থেকে বিকাল
4 টা পর্যন্ত।

পরিশেবাগুলি ইংরেজি এবং স্প্যানিশ ভাষায় এবং দোভাষী
পরিশেবাগুলির মাধ্যমে উপলব্ধ।



NYC Health+Hospitals/ Gotham Health

Sydenham Community Health Center

Smoking Cessation Program

264 W. 118th St.

New York, NY 10026

212-932-6336

একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কল করুন। খোলা থাকা
সময়: বৃহস্পতি ও শুক্রবার, সকাল ৯টা থেকে বিকেল
৪টা পর্যন্ত।

পরিশেবাগুলি ইংরেজি এবং স্প্যানিশ ভাষায় প্রদান
করা হয়।



Dyckman Family Health Center Smoking Cessation Program

175 Nagle Ave. (200th Street এ)

New York, NY 10034

212-544-2001

একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কল করুন। খোলা থাকা
সময়: সোমবার থেকে বুধবার, সকাল 9 টা থেকে বিকাল
4:30 পর্যন্ত।

পরিশেবাগুলি ইংরেজি এবং স্প্যানিশ ভাষায় প্রদান
করা হয়।

লিজেস্ট



ব্যক্তিগত
কাউন্সেলিং



টেলিফোনে
কাউন্সেলিং



বিনামূল্যে বা কম
দামের ওষুধ



একটি ফি চার্জ করে



গ্রুপ কাউন্সেলিং
বা সাপোর্ট গ্রুপ



ভিডিও কাউন্সেলিং
বা টেলিমেডিসিন



ভেপিং বন্ধ করা

Manhattan



Gouverneur Smoking Cessation Program



227 Madison St., দ্বিতীয় তলা



New York, NY 10002



212-441-5391 বা 212-238-8130

Gouverneur Health প্রদানকারীর মাধ্যমে রেফার হন।
খোলা থাকা সময়: সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9 টা
থেকে বিকাল 4 টা পর্যন্ত।

ইংরেজি, স্প্যানিশ, বাংলা, ক্যান্টনিজ, ম্যান্ডারিন এবং
চাইনিজ ভাষায় পরিষেবা প্রদান করা হয়।



NYC Health+Hospitals/Harlem



Smoking Cessation Program



46 W. 137th St., তৃতীয় তলা

New York, NY 10037

212-939-8222

ওয়াক-ইন অ্যাপয়েন্টমেন্ট পাওয়া যায়। খোলা থাকা সময়:
বৃহস্পতি থেকে শুক্রবার, সকাল 8 টা থেকে বিকেল
4 টা পর্যন্ত।

পরিষেবাগুলি ইংরেজি এবং স্প্যানিশ ভাষায় প্রদান করা
হয়। এই প্রোগ্রামটি একজন জনস্বাস্থ্য শিক্ষক দ্বারা
পরিচালিত হয়।



NYC Health+Hospitals/Metropolitan



Smoking Cessation Program



1901 First Ave.



New York, NY 10029

212-423-6510 or 212-423-6511

মেট্রোপলিটন হাসপাতাল প্রদানকারীর মাধ্যমে রেফার হন।
খোলা থাকা সময়: প্রতি মাসের প্রতি প্রথম, তৃতীয় এবং
পঞ্চম বৃহস্পতিবার, সকাল 8 টা থেকে দুপুর পর্যন্ত।

পরিষেবাগুলি ইংরেজি এবং স্প্যানিশ ভাষায় প্রদান
করা হয়।

Queens



Charles B. Wang Community



Health Center



Smoking Cessation Program



131-72 40th Road

Flushing, NY 11354

718-587-1232

বিনামূল্যে ব্যক্তিগত বা টেলিফোনে ধূমপান বন্ধ পরিষেবার
একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কল করুন।

পরিষেবাগুলি ইংরেজি, ম্যান্ডারিন, ক্যান্টনিজ এবং
তাইওয়ানিজে প্রদান করা হয়।

লিজেস্ট



ব্যক্তিগত
কাউন্সেলিং



টেলিফোনে
কাউন্সেলিং



বিনামূল্যে বা কম
দামের ওষুধ



একটি ফি চার্জ করে



গ্রুপ কাউন্সেলিং
বা সাপোর্ট গ্রুপ



ভিডিও কাউন্সেলিং
বা টেলিমেডিসিন



ভেপিং বন্ধ করা

**Flushing Hospital Medical Center****Smoking Cessation Program**

4500 Parsons Blvd.



Flushing, NY 11355

718-206-8494 অথবা 917-943-7348

অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কল করুন।

প্রোগ্রামটি ইংরেজি এবং স্প্যানিশ ভাষায় প্রদান করা হয়।

**Jamaica Hospital Medical Center****Stop Smoking Program**

134-20 Jamaica Ave.



Jamaica, NY 11418

718-206-8494

প্রোগ্রাম কর্মশালা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য কল করুন।

প্রোগ্রামটি ইংরেজি এবং স্প্যানিশ ভাষায় প্রদান করা হয়।

**Korean Community Services****Tobacco Cessation Navigation Program**

203-05 32nd Ave.



Bayside, NY 11361



718-939-6137

একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কল করুন। এশিয়ান স্মোকাস কুইটলাইন-এর সহযোগিতায় টেলিফোন বন্ধের পরিষেবা এবং নিকোটিন ওষুধ সরবরাহ করা হয়।

পরিষেবাগুলি কোরিয়ান, ক্যান্টোনিজ, ম্যান্ডারিন এবং ইংরেজিতে প্রদান করা হয়।

**NYC Health+Hospitals/Queens****Smoking Cessation Program**

82-68 164th St.



Jamaica, NY 11432



718-883-3774

একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কল করুন। খোলা থাকা

সময়: সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9 টা থেকে দুপুর 2 টা পর্যন্ত।

Staten Island**Richmond University Medical Center****Tobacco Cessation Program**

355 Bard Ave.



Staten Island, NY 10310

718-818-2391

একটি বিনামূল্যে প্রোগ্রাম উপলব্ধ। একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কল করুন।

লিজেস্টব্যক্তিগত
কাউন্সেলিংটেলিফোনে
কাউন্সেলিংবিনামূল্যে বা কম
দামের ওষুধ

একটি ফি চার্জ করে

গ্রুপ কাউন্সেলিং
বা সাপোর্ট গ্রুপভিডিও কাউন্সেলিং
বা টেলিমেডিসিন

ভেপিং বন্ধ করা

অন্যান্য সংস্থানসমূহ



New York State Smokers' Quitline

একজন প্রশ্নান কোচের সাথে কথা বলার জন্য নাম নথিভুক্ত করুন এবং নিকোটিন ওষুধের একটি বিনামূল্যের স্টার্টার কিটের জন্য আবেদন করুন। এখানে দেখুন nysmokefree.com অথবা কল করুন 866-697-8487 এ।

GetCoveredNYC

চিকিৎসা কভার করার জন্য আপনার কি স্বাস্থ্য বিমা প্রয়োজন? Medicaid সহ স্বল্প বা বিনা খরচে স্বাস্থ্য বিমার জন্য সাইন আপ করতে বিনামূল্যে তালিকাভুক্তি সহায়তা পান। নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি দপ্তর থেকে একজন তালিকাভুক্তির কাউন্সেলরের সাথে সংযোগ করতে **311** নম্বরে কল করুন বা। nyc.gov/health/healthcoverage-এ যান।



This is Quitting

ভ্যাপিং বন্ধ করতে সাহায্যের জন্য, কিশোর এবং তরুণ প্রাপ্তবয়স্করা (13 থেকে 24 বছর বয়সী) একটি টেক্সট সাপোর্ট প্রোগ্রামে যোগ দিতে 88709 নম্বরে **DROPTHEVAPE (ড্রপথেভ্যাপ)** পাঠাতে পারেন। যুবক-যুবতীদের পরিত্যাগ করতে সাহায্য করার জন্য প্রতিদিনের পরামর্শ পেতে অভিভাবকরা 202-899-7550 নম্বরে "QUIT" (পরিত্যাগ করুন) লিখে টেক্সট করতে পারেন। আরও জানতে truthinitiative.org/thisisquitting দেখুন।



American Lung Association

টেলিফোন কাউন্সেলিং এবং একটি অনলাইন Freedom From Smoking প্রোগ্রাম উপলব্ধ।



দেখুন lung.org/quit-smoking অথবা কল করুন 800-586-4872 এ।



Asian Smokers' Quitline

বিনামূল্যের সংস্থানসমূহ, স্ব-সহায়তা উপকরণ এবং নিকোটিন প্যাচের জন্য, সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 10 টা থেকে মধ্যরাত পর্যন্ত, 800-838-8917 (চাইনিজ), 800-556-5564 (কোরিয়ান) বা 800-778-8440 (ভিয়েতনামি) নম্বরে কল করুন, অথবা asiansmokersquitline.org-এ যান।



ক্যান্টনিজ, ম্যান্ডারিন, কোরিয়ান এবং ভিয়েতনামি ভাষায় কাউন্সেলিং প্রদান করা হয়।



National Cancer Institute

একজন প্রশিক্ষিত ধূমপান ত্যাগ বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে, কল করুন 877-448-7848 এ, সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9 টা থেকে রাত 9 টা, অথবা smokefree.gov/tools-tips/speak-expert দেখুন। পরিশেষেগুলি ইংরেজি এবং স্প্যানিশ ভাষায় প্রদান করা হয়।



লিজেস্ট



ব্যক্তিগত কাউন্সেলিং



টেলিফোনে কাউন্সেলিং



বিনামূল্যে বা কম দামের ওষুধ



একটি ফি চার্জ করে



গ্রুপ কাউন্সেলিং বা সাপোর্ট গ্রুপ



ভিডিও কাউন্সেলিং বা টেলিমেডিসিন



ভেপিং বন্ধ করা

অন্যান্য সংস্থানসমূহ



National Cancer Institute: Quit VET

Quit VET সামরিক প্রবীণদের সেবা করে যারা Veterans Affairs (প্রাক্তন সামরিক প্রবীণ বিষয়ক)



V

এর মাধ্যমে স্বাস্থ্য সেবা পান। প্রোগ্রামের মধ্যে রয়েছে কাউন্সেলিং এবং ফলো-আপ কল। পরামর্শদাতারা সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে রাত 9টা পর্যন্ত উপলব্ধ। 855-784-8838 এ কল করুন অথবা mentalhealth.va.gov/quit-tobacco/quit-vet.asp দেখুন।

পরিষেবাগুলি ইংরেজি এবং স্প্যানিশ ভাষায় প্রদান করা হয়।



Nicotine Anonymous

গ্রুপ সাপোর্ট পরিষেবাগুলি পেতে nymainica.org (NYC মেট্রোপলিটন এলাকা) দেখুন, কল করুন 877-879-6422 অথবা ইমেল করুন info@nicotine-anonymous.org এ।



NYC BigAppleRx প্রেসক্রিপশন



ডিসকাউন্ট কার্ড



এই কার্ডটি তামাক চিকিৎসার ওষুধে ছাড় প্রদান করে। ওভার দ্য কাউন্টার ওষুধ সহ সমস্ত ওষুধের জন্য প্রেসক্রিপশন প্রয়োজন। আরো তথ্যের জন্য, 888-454-5602 বা 311 নম্বরে কল করুন, অথবা পরিদর্শন করুন bigapplerx.com এ।



Smoke-Free NYCHA



এই প্রোগ্রামটি পাবলিক হাউজিং এর বাসিন্দাদের তাদের তামাক ব্যবহার ছেড়ে দিতে বা কমানোর জন্য বিনামূল্যে সহায়তা প্রদান করে, অন্যান্য সুস্থতার সংস্থানগুলির সাথে সংযোগ এবং NYCHA-এর ধোঁয়াহীন নীতিতে শিক্ষা প্রদান করে। আরো তথ্যের জন্য, এখানে যান on.nyc.gov/nycha-smoke-free অথবা ইমেল করুন smoke-free@nycha.nyc.gov।

পরিত্যাগ করার জন্য প্রস্তুত নন?

আপনার লক্ষ্য যাই হোক না কেন, চিকিৎসার বিকল্প উপলভ্য রয়েছে। ধূমপানের অনুমতি নেই এমন জায়গায় এবং পরিস্থিতিতে ওষুধগুলি কীভাবে আপনাকে ধূমপান কমাতে বা ধূমপান-মুক্ত থাকতে সাহায্য করতে পারে সে সম্পর্কে আরো জানুন: কল করুন 311 অথবা nyc.gov/health দেখুন এবং "coping with nicotine withdrawal" (নিকোটিন প্রত্যাহারের সাথে মানিয়ে চলা) অনুসন্ধান করুন।

লিজেস্ট



ব্যক্তিগত কাউন্সেলিং



টেলিফোনে কাউন্সেলিং



বিনামূল্যে বা কম দামের ওষুধ



একটি ফি চার্জ করে



গ্রুপ কাউন্সেলিং বা সাপোর্ট গ্রুপ



ভিডিও কাউন্সেলিং বা টেলিমেডিসিন



ভেপিং বন্ধ করা

প্রতিবার যখন আপনি সাহায্য
নিতে এগিয়ে আসেন,
আপনি উন্নতি করেন।