

أقلع عن التدخين لتدخر أموالك

ماذا يوجد في منفضة سجائرك؟



الموارد

تحدّث إلى مقدم الرعاية الصحية عن خيارات الأدوية والاستشارات.

تغطي معظم خطط التأمين الصحي، بما فيها خطط برنامج Medicaid، تكاليف خدمات المساعدة في الإقلاع عن التدخين.

احصل على مجموعة بداية مجانية من أدوية الإقلاع عن التدخين أو تحدّث إلى أحد مدربي الإقلاع عن التدخين.

تفضّل زيارة nysmokefree.com.

اتّصل برقم 866-697-8487.

إذا كانت لغتك المفضّلة هي الصينية (800-838-8917)،

أو الكورية (800-556-5564)، أو الفيتنامية

(800-778-8440)، فاتّصل أو تفضّل زيارة

asiansmokersquitline.org.

تعرف على الموارد الأخرى.

تفضّل زيارة nyc.gov/nycquits

أو امسح رمز الاستجابة السريعة هذا.



هل أنت غير مستعد للإقلاع عن التدخين؟

بغض النظر عن أهدافك، تتوفر خيارات العلاج لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين أو تجنبه عندما ترغب في ذلك.

تفضّل زيارة nyc.gov/health وابحث عن

"**coping with nicotine withdrawal**"

(التأقلم مع أعراض انسحاب النيكوتين من الجسم) لمعرفة المزيد من المعلومات.

هل تشعر بالقلق بشأن المال؟

تقدم NYC Financial Empowerment Centers

(مراكز التمكين المالي في NYC) استشارات مالية مهنية فردية مجانية سواء بشكل شخصي أو عبر الهاتف. تفضّل

زيارة nyc.gov/talkmoney أو اتّصل برقم 311

لحجز موعد اليوم.

اجعل الإقلاع عن التدخين تجربة مثمرة

ستزداد قيمة مدخراتك.

ابدأ في ادّخار أموالك في حصالة. في كل يوم لا تدخن فيه، ضع نقود السجائر في الحصالة. وبالمال الذي تدخره، كافئ نفسك على ابتعادك عن التدخين لمدة أسبوع أو شهر أو سنة!

نصائح للتعامل مع الأسباب التي تؤدي إلى الرغبة في التدخين:

- هل تشعر بالملل؟ فكّر في ممارسة هواية جديدة أو مارس التمارين الرياضية. النشاط البدني له أهمية كبيرة بالنسبة لصحتك وقد يساعدك في كبح الرغبة في التدخين.
- هل تشعر بالجوع؟ تناول وجبة خفيفة صحية أو اشرب بعض الماء.
- هل انتهيت من تناول وجبتك؟ اغسل أسنانك بعد تناول الطعام مباشرة. اخرج للتجول.
- هل تحتاج إلى استراحة قصيرة من العمل؟ مارس تمارين الإطالة. اذهب في جولة سريعة. تحدّث مع أحد زملائك.
- هل تشعر بالاضطراب أو التوتر أو القلق؟ جرّب أحد أساليب الاسترخاء، ومنها التنفس العميق. اتّصل بصديق.
- هل ما زلت تواجه صعوبة في التأقلم؟ لا تحاول بمفردك. أرسل كلمة "WELL" إلى الرقم 65173 أو اتّصل برقم 888-692-9355 للحصول على استشارات مجانية وسرية بخصوص الصحة النفسية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.
- هل تتواجد في أماكن يدخن فيها أشخاص آخرون؟ اذهب إلى أماكن أخرى لا يُسمح فيها بالتدخين. أخبر أصدقائك بأنك تحاول الإقلاع عن التدخين.

تكلفة تدخين السجائر

تبلغ تكلفة علبة سجائر واحدة في مدينة نيويورك أكثر من 13 دولارًا. وحتى إن كنت لا تدخن كل يوم أو لا تدخن سوى بضع سجائر في اليوم، فإن قيمة أموالك ستزيد.

وبدلاً من إهدار أموالك في التدخين، أنفقها في شراء الأشياء التي تحتاجها وتريدها.

ما الأشياء التي يمكنك شراؤها بالأموال التي تنفقها على السجائر؟

.1

.2

مقدار المال المدخر

أسبوع واحد	شهر واحد	سنة واحدة
 <p>13 دولارًا كتاب واحد جديد</p>	 <p>52 دولارًا تناول الغداء خارج المنزل ثلاثة أيام في الأسبوع</p>	 <p>676 دولارًا شراء بقالة لفردين تكفي لمدة شهر</p>
 <p>46 دولارًا أمسية لفردين لمشاهدة فيلم في السينما</p>	 <p>195 دولارًا عضوية سنوية لمشاركة الدراجات وشراء خوذة جديدة</p>	 <p>2,373 دولارًا فاتورة الهاتف الخلوي العائلي لمدة سنة واحدة</p>
 <p>91 دولارًا رحلة عائلية إلى حديقة الحيوانات</p>	 <p>390 دولارًا سبعون رحلة ذهابًا وإيابًا بمترو الأنفاق</p>	 <p>4,745 دولارًا جليسة أطفال مرة واحدة في الأسبوع لمدة سنة واحدة</p>
 <p>182 دولارًا تذكرتان لحضور عرض في Broadway</p>	 <p>780 دولارًا تكاليف رحلة طيران طويلة والإقامة في فندق لقضاء عطلة نهاية الأسبوع</p>	 <p>9,490 دولارًا سنة واحدة من الرسوم الدراسية والكتب وجهاز الحاسوب للدراسة في CUNY</p>

مقدار السجائر التي تدخنها