

וואס איר זאלט וויסן וועגן: רייכערן און וויאזוי איר קענט אויפהערן



רייכערן איז א געפארפולע עדיקשען

האט איר געוואוסט...?

- טאביק פראדוקטן, אי-ציגארעטן, און וועיפינג פראדוקטן ענטהאלטן אלע ניקאטין. ניקאטין איז זייער אן עדיקטיוו און געפארפולע דראג.
- רייכערן איז א הויפט אורזאך פון טויטן וואס מען קען פארמיידן אין די פאראייניגטע שטאטן.¹
- רייכערן פארארזאכט פיל קראנקהייטן. עס פארארזאכט 16 סארטן קענסער, הארץ קראנקהייט, סטראוק, כראנישע אבסטראקטיווע פולמאנערי קראנקייט (COPD), אויגן פראבלעמען, טיפ 2 דיאביטיס, און רומאטויד ארטריטיס.²
- איינע פון די וויכטיגסטע שריט וואס איר קענט טון צו פארבעסערן אייער געזונטהייט איז צו אויפהערן צו רייכערן. דאס איז ריכטיג נישט קיין חילוק ווי אלט איר זענט אדער ווי לאנג איר האט גערייכערט.³
- אויפהערן צו רייכערן באשיצט אויך אייער פאמיליע און פריינט פון אטעמען שעדליכע צווייט-האנטיגע רויך, וואס קען פארארזאכן קראנקהייט און טויט.

וויאזוי אוי צו פהערן צו רייכערן

- באקומט מעדיצינישע הילף צו העלפן ברעכן אייער עדיקשען. באהאנדלונג פון אייער העלט קעיר פראוויידער איז אויפגעוויזן צו העלפן אויפהערן אויף אייביג.⁴
- געדענקט אז וועיפינג איז נישט אויפגעוויזן צו זיין מער פארזיכערט ווי רייכערן. וועיפענג איז א געפארפולע עדיקשען. דער U.S. Food and Drug Administration, FDA) האט נאכנישט באשטעטיגט וועיפינג אלס א וועג אויפצוהערן רייכערן.
- נוצט אייער העלט פלאן בענעפיטן אייך צו העלפן אויפהערן. עס זענען דא אסאך וועגן צו אויפהערן וועלכע זענען FDA באשטעטיגט און געדעקט דורך מעדיקעיד.
- געבט נישט אויף! אויפהערן קען זיין שווער, אבער איר קענט עס טון. מענטשן האבן שוין מצליח געווען מיט אויפהערן צו רייכערן און איר קענט אויך.

וואס טוט מעדיקעיד דעקן?



מעדיצינישע באזוכן, כדי איר זאלט קענען רעדן מיט אייער העלט קעיר פראוויידער און מאכן אן אויפהערן פלאן צוזאמען.

FDA באשטעטיגטע אויפהערן רייכערן **מעדיצינען** (פעטש, גאם, לאזענדזש, אריינאטעמער, נאז איינשפריץ, און פילן).



קאונסעלינג אייך צו העלפן אויפהערן. מעדיקעיד דעקט וויפיל אויפהערן רייכערן קאונסעלינג סעסיעס איר דארפט.

איר קענט באקומען קאונסעלינג פון פיל סארטן העלט קעיר פראוויידערס אריינגערעכנט דאקטוירים, נורסעס, מילדת'ן, ציין דאקטער פראפעסיאנאלן, פסיכאלאגן, און סאושעל ארבעטערס.



איבערגייענדע באהאנדלונג פון אייער העלט קעיר פראוויידער, אין פאל וואס עס נעמט מער ווי איין פראבע אויפצוהערן.



קאונסעלינג און מעדיצינען צו אייך העלפן אויפהערן וועיפינג אדער נוצן אי-ציגארעטן.



זייט אייער אייגענער געזונטהייט אדוואקעיט!
נוצט אייער מעדיקעיד בענעפיטן אייך צו העלפן בלייבן געזונט.

אויב איר האט פראגעס וועגן נוצן אייער בענעפיטן, רופט דער טעלעפאן נומער וואס שטייט אויף אייער מעדיקעיד קארטל.

דער NYS רייכערערס' אויפהערן ליניע קען אייך העלפן אויפהערן צו רייכערן.

- דער אויפהערן ליניע איז אן אומזיסטע און געהיימע פראגראם.
- עס שטעלט צו קאוטשינג, עצות, און מיטלען פאר ניו יארקערס וואס ווילן אויפהערן צו רייכערן אדער נוצן אנדערע פארעמס פון טאביק.
- צו לערנען מער, רופט 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) אדער באזוכט זייער וועבסייט, www.nysmokefree.com

פאר מער אינפארמאציע וועגן רייכערן און וויאזוי אויפצוהערן באזוכט

www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/campaign/quit_smoking

^{1,2} https://www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/

³ https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/benefits/

⁴ https://www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/campaign/quit_smoking/quit.htm