

זיך לערנען אויפצוהערן

אן איינפאכער וועגווייזער אויפצוהערן רייכערן
רייכערן איז אן אדיקציע. קריגט שטיצע. זענט גובר לעכצונגען. לערנט זיך אויפצוהערן.

ס'איז אמת – ס'איז קיינמאל נישט צו פרי אדער צו שפעט אויפצוהערן.

אויפצוהערן רייכערן נישט קיין חילוק ווי אלט איר זענט קען אייך העלפן.
אויפגעבן ביז איר ווערט 35 הייסט אז אייער געזונטהייט קען זיך ערהוילן ווי איר וואלט קיינמאל נישט
גערייכערט, אראפברענגנדיג אייער ריזיקע פון
פארצייטיגע טויט ר"ל מיט א האלב!

35 און עלטער – אויפהערן רייכערן נישט קיין חילוק ווי
אלט איר זענט הייסט אז איר רעדוצירט אייער ריזיקע אדער שטעלט אפ דעם פארשריט פון פילע כראנישע
קרענקן וואס זענען פאראורזאכט דורך רייכערן, אזוי ווי הארץ קרענק און COPD

יעדעס מאל ווען איר רייכערט א ציגארעטל, ווערט איר אויסגעשטעלט צו מער ווי 70 קעמיקאלן וואס
פאראורזאכן קענסער אדער קארסינאדזשענס.

ווען איר הערט אויף צו רייכערן, הייבט אן אייער קערפער זיך צו פארריכטן כמעט זאפארט.
שוין במשך 20 מינוט, באראויאגט זיך אייער הארץ ראטע. נאך 8 שעה ווערט אייער אטעמען גרינגער. און אין
משך פון בלויז 24 שעה נאכ'ן אויפהערן, ווערט אייער ריזיקע פון א הארץ אטאקע נידעריגער.

אפילו רייכערן פינף אדער ווייניגער ציגארעטן א טאג קען ברענגען צו פריע סימנים פון הארץ קרענק

ציגארעטן זענען נישט אייערע פריינד

רייכערן קען פארגרעסערן אומרוא און סטרעס. יענע אפשפאן געפיל וואס מען קריגט ווען מען רייכערט איז
בלויז א רעליעף פון ניקאטין צוריקציי.

קריגן א פלאן – גרייט זיך צו די רייזע

1. ווייסט אייערע סיבות אויפצוהערן רייכערן. דאס קען אייך העלפן דורך שווערע צייטן.
2. באשטימט די דאטום ווען איר הערט אויף – פארמיידט אויסצוקלייבן שווערע דאטומען.
3. גרייט צו אייער חזוק מאנשאפט – אייער העלט קעיר פראוויידער, א Quitline קאוטש, פאמיליע אדער פריינד.
4. קריגט אייערע מעדיצינען אויפצוהערן רייכערן פאר אייער אויפהער דאטום.
5. שאפט אייער אויפהער פעקל – זאכן וואס ווענדן אייך אפ אזוי ווי ציין שטעכערס, סאנפלאוער סידס, שפילן, ביכער.
6. ווייסט וואס מאכט אייך וועלן רייכערן און פלאנט סטראטעגיעס זיך אן עצה צו געבן איר זאלט קענען קאנטראלירן אדער פארמיידן גלוסטענישן און תאוות.
7. מיני אויפהערן, עס העלפט איבערצו'חזר'ן! פרובירט "אויפצוגעבן" אייער ערשטע ציגארעטל פון טאג – אנשטאט דעם נעמט א שאוער אדער גייט שפאצירן. פרובירט פארשידענע צייטן און אופנים זיך אן עצה צו געבן.
8. ווארפט אוועק אייער גאנצן טאבאק. יא, טאקע דעם גאנצן.
9. זענט איר אונטער דרוק? פארגעסט נישט צו אטעמען. אטעמט לאנגזאם אריין דורך די נאז און אטעמט ארויס פונעם מויל. חזר'ט איבער.
10. האט איר ווידער אנגעהויבן רייכערן? געבט זיך נישט אויף! עס נעמט עטליכע פארזוכן איידער איר הערט אויף אויף שטענדיג. הייבט ווידער אן און געדענקט אייערע סיבות פארוואס איר ווילט אויפהערן.

נעמט איין גלוסטעניש אויפאמאל. גלוסטענישן דויערן בלויז ארום 5 ביז 10 מינוט.
ניקאטין פאראורזאכט נישט קיין קענסער

עס פאראורזאכט קענסער סמאלע אין ציגארעט רויך. ניקאטין אין ציגארעטן ברענגט דערצו אז איר האלט אין איין רייכערן, אבער די אנדערע שעדליכע קעמיקאלן אין ציגארעטן מאכן רייכערן געפערליך.

וויאזוי מצליח צו זיין – שטיצע און מעדיצינען

מעדיצין פלוס שטיצע פון א Quitline קאוטש און/אדער אייער העלט העיר פראוויידער קענען פארטאפלען אייערע שאנסן פון אויפהערן רייכערן ערפאלגרייך. רייכערט איר 10 אדער מער ציגארעטן א טאג? פרובירט קאמבינאציע ניקאטין ערזאץ טעראפיע צו פארבעסערן אייערע שאנסן פון אויפהערן און עס אנהאלטן.

וואס איז קאמבינאציע טעראפיע?

נוצן די ניקאטין פעטש מיט די גומי אדער לאזענדזש. צו באקומען די בעסטע רעזולטאטן, נוצט די מעדיצין ווי אנגעוויזן און האקט נישט אפ די באהאנדלונג.

וויאזוי עס ווירקט

די פעטש געבט אייך א נאכאנאנדע דאזע פון ניקאטין דורכאויס דעם טאג.

די גומי אדער לאזענדזש ווירקן שנעל אפצושטעלן לעכצונגען זאפארט!

שטיצע – פארוואס איר זאלט באטראכטן אייער העלטקעיר פראוויידער.

העלט פלאן בענעפיטן – רוב העלט אינשורענס, אריינגערעכנט מעדיקעיד, קען דעקן די קאסט פון מעדיצינען אויפצוהערן רייכערן אזויווי די ניקאטין פעטש. ווען איר רעדט מיר אייער העלטקעיר פראוויידער פאר שטיצע, קענען זיי אייך אויך געבן א פרעסקריפשאן פאר מעדיצינען וואס זענען געפאדערט דורך רוב העלט פלענער. זענט איר נישט פארזיכערט? פרובירט דזשענעריק ניקאטין ערזאץ טעראפיעס. זיי זענען ביליגער און זענען פונקט אזוי נוצבאר ווי ברענד-נאמען פראדוקטן. לייגט אוועק די געלט וואס איר שפארט דורך אויפהערן רייכערן צו קויפן די מעדיצינען.

קוקט נאך דעם ניו יארק סטעיט אוו העלט דורך באזוכן nystateof-health.ny.gov

קלערן איבער אויפהערן

רעדט מיר אייער העלט קעיט פראוויידער

פארגרעסערט אייער ערפאלג ביים אויפהערן רייכערן! פרובירט צו זאגן

1. איך קלער אויפצוהערן רייכערן, קענט איר מיר העלפן?
2. וועלכע מעדיצינען אויפצוהערן רייכערן וואלט איר רעקאמענדירט?
3. קענט איר מיר פרעסקרייבן מעדיצינען וואס זענען געדעקט דורך מיין העלט פלאן?

פאר מער שטיצע:

1-866-NY-QUITS

1-866-697-8487

nysmokefree.com

זענט איר נישט פארזיכערט? קוקט נאך דעם ניו יארק סטעיט אוו העלט דורך באזוכן nystateof-health.ny.gov. אנטוויקלט דורך ראסוועל פארק אויפהער סערוויסעס (Roswell Park Cessation Services) פאר דעם ניו יארק סטעיט רייכערערס אויפהער-ליניע (New York State Smokers' Quitline) וואס געפינט זיך אין ראסוועל פארק אלגעמיינע קענסער צענטער (Roswell Park Comprehensive Cancer Center).

Buffalo, NY 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) nysmokefree.com

טויבע און די מיט הירינג און ספיטש דיסעביליטיס: רופט די NY רילעי סערוויס אויף (Voice of TTY) 7-1-1, געבט דעם אפערעיטאר די Quitline נומער.