




Co należy wiedzieć:

# Palenie i jak można je rzucić

**Bądź orędownikiem własnego zdrowia!**  
Korzystaj ze świadczeń Medicaid, aby zachować zdrowie.

 **Jeśli masz pytania dotyczące korzystania ze świadczeń, zadzwoń pod numer telefonu podany na Twojej karcie Medicaid.**

**Linia telefoniczna dla rzucających palenie Smokers' Quitline w Nowym Jorku pomoże Ci rzucić palenie.**

- Linia Quitline to bezpłatny i poufny program.
- Zapewnia on poradnictwo, wskazówki i narzędzia dla nowojorczyków, którzy chcą rzucić palenie lub używać innych form tytoniu.
- Aby dowiedzieć się więcej, zadzwoń pod numer 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) lub odwiedź stronę internetową [www.nysmokefree.com](http://www.nysmokefree.com)

Więcej informacji na temat palenia i sposobów rzucania palenia można znaleźć na stronie [www.health.ny.gov/prevention/tobacco\\_control/campaign/quit\\_smoking](http://www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/campaign/quit_smoking)

## Palenie to niebezpieczny nałóg

### Czy wiesz, że...?

- Wyroby tytoniowe, e-papierosy i produkty vapingowe zawierają nikotynę. Nikotyna to wysoce uzależniająca i niebezpieczna narkotyka.
- Palenie tytoniu jest główną przyczyną możliwych do uniknięcia zgonów w Stanach Zjednoczonych<sup>1</sup>.
- Palenie jest przyczyną wielu chorób. Powoduje 16 rodzajów raka, choroby serca, udar, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP), problemy z oczami, cukrzycę typu 2 i reumatoidalne zapalenie stawów.<sup>2</sup>
- Jednym z najważniejszych działań, które można podjąć w celu poprawy swojego zdrowia, jest rzucenie palenia. To fakt – bez względu na to, ile masz lat i jak długo palisz.<sup>3</sup>
- Rzucając palenie, nie narażasz też swojej rodziny i osób w swoim otoczeniu na szkodliwe skutki biernego palenia, które może powodować choroby i śmierć.

### Jak rzucić palenie

- Skorzystaj z pomocy medycznej, aby zerwać z uzależnieniem. Udowodniono, że leczenie prowadzone przez lekarza pomaga rzucić palenie na dobre<sup>4</sup>.
- Pamiętaj, że nie udowodniono, iż vaping jest bezpieczniejszy od palenia. Vaping jest niebezpiecznym uzależnieniem. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) nie zatwierdziła vapingu jako sposobu na rzucenie palenia.
- Skorzystaj ze świadczeń planu zdrowotnego, aby uzyskać pomoc w rzuceniu palenia. Istnieje wiele metod rzucania palenia, które są zatwierdzone przez FDA i które pokrywa Medicaid.
- Nie poddawaj się! Rzucenie palenia może być trudne, ale da się to zrobić. Ludzie z powodzeniem rzucają palenie; Ty też możesz to zrobić.

### Co pokrywa Medicaid?



Wizyty lekarskie umożliwiające rozmowę z lekarzem i wspólne opracowanie planu rzucenia palenia.



Zatwierdzone przez FDA leki na rzucenie palenia (plastry, gumi, pastylki, inhalatory, aerozole do nosa i tabletki).



Poradnictwo, które pomoże Ci rzucić palenie. Medicaid pokrywa tyle sesji poradnictwa w zakresie rzucania palenia, ile potrzeba.

Poradę można uzyskać od wielu rodzajów pracowników służby zdrowia, w tym lekarzy, pielęgniarek, położnych, stomatologów, psychologów i pracowników socjalnych.



Powtórzenie leczenia przez lekarza, jeśli rzucenie palenia obejmuje więcej niż jedną próbę.



Poradnictwo i leki pomagające w rzuceniu vapingu lub używania e-papierosów.

<sup>1,2:</sup> [https://www.health.ny.gov/prevention/tobacco\\_control/](https://www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/)

<sup>3:</sup> [https://www.cdc.gov/tobacco/quit\\_smoking/how\\_to\\_quit/benefits/](https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/benefits/)

<sup>4:</sup> [https://www.health.ny.gov/prevention/tobacco\\_control/campaign/quit\\_smoking/quit.htm](https://www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/campaign/quit_smoking/quit.htm)