




Полезная информация

Почему курение вредно и как отказаться от него

Позаботьтесь о своем здоровье самостоятельно!
Воспользуйтесь страховыми льготами Medicaid для сохранения своего здоровья.

 **Если у вас есть вопросы о том, как пользоваться льготами программы, позвоните по номеру телефона, указанному в вашей карте Medicaid.**

NYS Smokers' Quitline (Горячая линия штата Нью-Йорк для желающих бросить курить) поможет вам отказаться от курения.

- Quitline — бесплатная и конфиденциальная программа.
- Она предоставляет консультативную помощь, полезные советы и инструменты для жителей Нью-Йорка, которые хотят бросить курить или употреблять другие виды табачных изделий.
- Чтобы узнать больше, позвоните по номеру 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) или посетите веб-сайт www.nysmokefree.com.

Дополнительную информацию о вреде курения и отказе от него см. на веб-странице www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/campaign/quit_smoking

Курение — опасная зависимость

Знаете ли вы, что...

- Табачные изделия, электронные сигареты и изделия для вейпинга содержат никотин. Никотин — очень опасный наркотик, вызывающий сильную зависимость.
- Курение является одной из основных причин предотвратимой смертности в США.¹
- Курение вызывает множество заболеваний. Оно провоцирует развитие 16 типов рака, а также болезнь сердца, инсульт, хроническую обструктивную болезнь легких (ХОБЛ), проблемы с глазами, диабет 2-го типа и ревматоидный артрит.²
- Одна из важнейших мер, которые вы можете принять для улучшения своего здоровья, — это бросить курить. При этом не имеет значения, сколько вам лет и как долго вы курите.³
- Отказавшись от курения, вы также защитите своих родственников и друзей от вдыхания вредного дыма, т. е. от пассивного курения, которое может привести к заболеванию и даже смерти.

Как бросить курить

- Обратитесь за медицинской помощью, чтобы избавиться от этой зависимости. Доказано, что назначенная лечащим врачом терапия помогает навсегда бросить курить.⁴
- Помните, что вейпинг не менее опасен, чем курение. Это тоже опасная зависимость. Согласно решению Food and Drug Administration (Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США, FDA), вейпинг не был одобрен в качестве способа отказа от курения.
- Воспользуйтесь льготами своего плана медицинского страхования, чтобы отказаться от курения. Есть много способов, помогающих бросить курить, которые одобрены FDA и покрываются Medicaid.
- Не сдавайтесь! Отказаться от курения может быть сложно, но вы справитесь. Множество людей успешно бросили курить, и вы тоже сможете.

Что покрывает Medicaid?



^{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