



Sa ou Dwe Konnen sou:

Zafè Fimen ak Kijan Ou Ka Kite

Pwoteje pwòp sante w!

Sèvi ak asirans Medicaid la pou ede w rete an sante.



Si ou gen kesyon sou fason pou w itilize avantaj ou yo, rele nimewo telefòn ki sou kat Medicaid ou an.

Liy Dirèk Pou Sispann Fimen Ete New York la, Quitline, ka ede w sispann fimèn.

- Quitline a se yon pwogram gratis ak konfidansyèl.
- Li bay sipò, konsèy, ak zouti pou rezidan New York ki vle sispann fimèn oswa itilize lòt kalite pwodui tabak.
- Pou jwenn plis enfòmasyon, rele 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) oswa vizite sit entènèt yo, www.nysmokefree.com

Pou jwenn plis enfòmasyon sou zafè fimèn ak kijan pou sispann fimèn, al gade nan www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/campaign/quit_smoking

Fimen se yon bagay ki difisil pou w kite epi li danjere

Èske ou te konnen...?

- Pwodwi tabak, sigarèt elektwonik, ak pwodwi "vapeng" yo tout gen nikotin. Nikotin se yon dwòg ki difisil pou moun kite epi li danjere anpil.
- Fimen se yon kòz prensipal lanmò moun ka evite nan peyi Etazini.¹
- Fimen lakòz anpil maladi. Li lakòz 16 kalite kansè, maladi kè, konjesyon serebral, maladi poumon obstriktif kwonik obstriktif poumon (Chronic obstructive pulmonary disease, OPD), pwoblèm nan je, dyabèt tip 2, ak atrit rimatis.²
- Youn nan bagay pi enpòtan ou te ka fè pou amelyore sante ou se sispann fimèn. Sa se vre kèlkeswa laj ou oswa depi konbyen tan w ap fimèn.³
- Kite fimèn pwoteje fanmi ou ak zanmi ou pou yo pa bezwen respire lafimèn k ap soti nan sigarèt ou a ki danjere epi ki ka lakòz maladi ak lanmò.

Kijan pou w sispann fimèn

- Jwenn èd medikal pou kwape adiksyon an. Tretman nan men pwofesyonèl swen sante ou te deja demontre li ka ede ou kite nèt.⁴
- Sonje pa gen pwèw ke vapeng pi bon pase fimèn sigarèt. Vapeng se yon bagay ki difisil pou w kite epi li danjere. Administrasyon Aliman ak Medikaman (Food and Drug Administration, FDA) pa apwouve vapeng kòm yon fason pou sispann fimèn.
- Sèvi ak avantaj plan sante ou pou ede ou sispann fimèn. Gen anpil metòd pou sispann fimèn FDA apwouve epi Medicaid garanti.
- Pa bay legen! Li gendwa difisil pou kite, men ou ka fè li. Gen moun ki te sispann fimèn epi oumenm, ou kapab tou.

Kisa Medicaid garanti?



Vizit medikal, konsa ou ka pale ak pwofesyonèl swen sante ou epi fè yon plan pou sispann fimèn ansanm.



Medikaman FDA apwouve pou sispann fimèn (patch, chiklèt, lozanj, ennalatè, espre nazal ak grenn).



Konsèy pou ede ou sispann fimèn. Medicaid ap garanti tout seyans konsèy ou bezwen.

Ou ka jwenn konsèy nan men plizyè kalite pwofesyonèl swen sante tankou doktè, enfimyè, fanm saj, pwofesyonèl swen dan sikològ, ak travayè sosyal.



Tretman repete nan men pwofesyonèl swen sante ou, si ou bezwen eseye plizyè fwa pou sispann fimèn.



Konsèy ak medikaman pou ede ou kite vapeng oswa sèvi avèk sigarèt elektwonik.

^{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