



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

Więcej informacji na temat palenia i sposobów rzucania palenia można znaleźć na stronie 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 Zjednoczonych¹.
- 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.²
- 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.³
- 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 dobre⁴.
- 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.

^{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