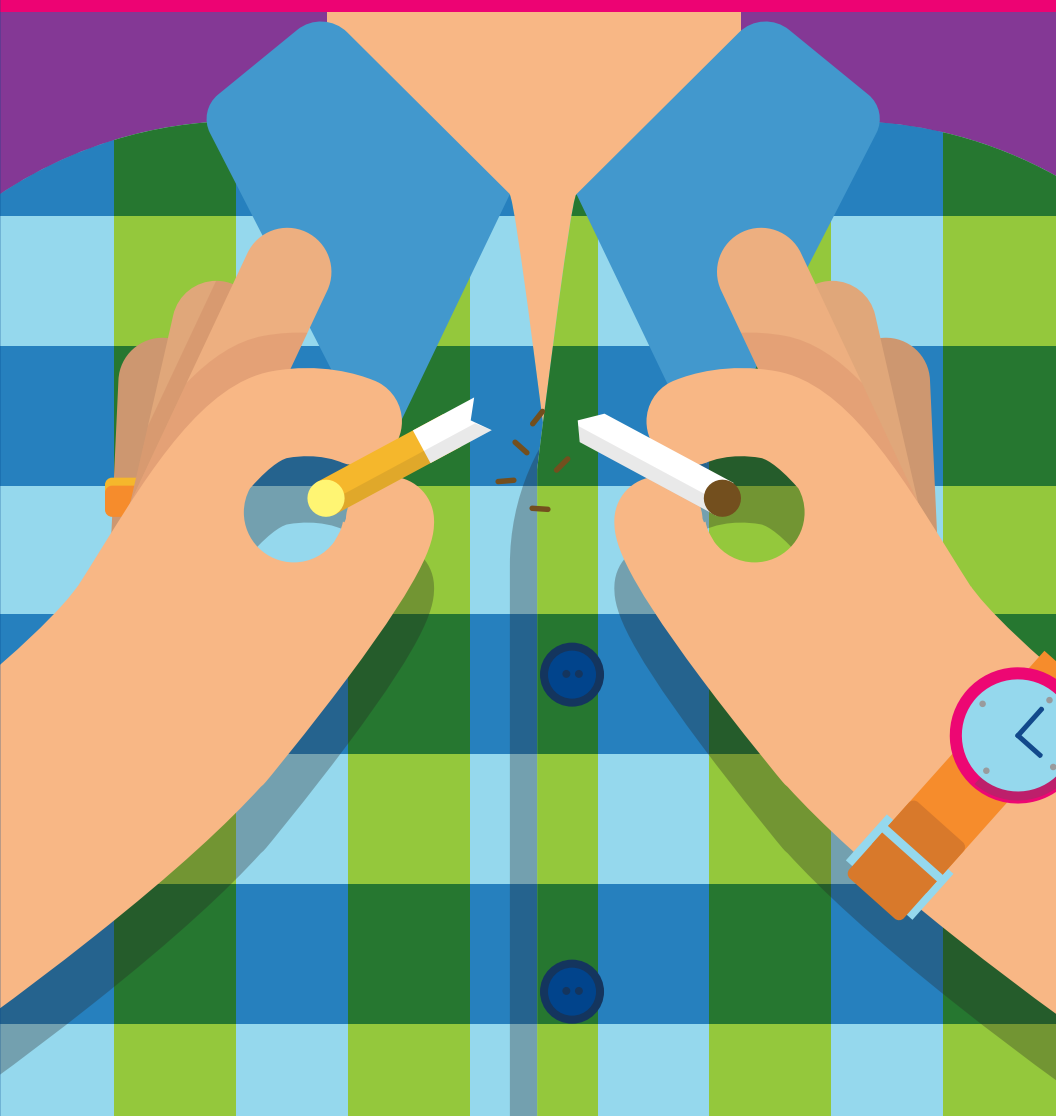


Li Lè pou w Kite Fimen.
Kite Nou Ede w.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Kèlkeswa kantite tan w genyen ap fimen oswa ki kantite sigarèt ou fimen, li pa janm twò ta pou w kite. Fimen ka bay gwo pwoblèm sante epi li ka gen gwo efè negatif sou vi w. Si w kite fimen, ou ka viv pi lontan, ou ka santi w pi byen epi ou ka ekonomize lajan w. Men kite a ka difisil anpil epi pifò moun ki fimen bezwen èd.

Men kèk bèl rezon pou w chase abitud la:

- + Viv ansante, viv pi lontan: Fimen ka lakòz ou fè kansè, maladi kè, estwok ak anpil lòt maladi. Moun ki pa fimen yo viv anviwon 10 lane anplis ke moun ki fimen yo.
- + Santi w pi byen: Debarase w de tous ou a, respire pi fasil, gen plis enèji, epi sispann santi w malad tout vire tounen.
- + Parèt pi byen epi gen pi bon sant: Fimen ka fè dan w vin jòn oswa vin nwa, fè w pèdi dan, ka boule jansiv ou, chanje koulè po w epi fè w pèdi cheve.
- + Ekonomize lajan w: Fimen yon pake sigarèt pa jou nan Vil Nouyòk koute chè anpil. Ekonomize plis pase \$300 pa mwa epi plis pase \$4000 pa ane lè w kite fimen. Fè tèt ou plezi ak lajan anplis ou ekonomize a.
- + Amelyore sante moun ki antoure w yo: Si w fimen bò kote fanmi w, zanmi w ak bèt domestik ou yo yo ka vin malad pa lefèt ke y ap respire lafimen w ap pouse nan souf ou a. Sa ka ba yo pwoblèm sante, tankou gwo kriz opresyon, maladi kè, kansè poumon ak estwok.



Men kèk konsèy pou ede w kite fimen:



JWENN ÈD

Mande yon founisè swen, tankou yon doktè, yon enfimyè oswa yon konseye pou l ede w. Gen medikaman ki ka fè li vin pi fasil pou w kite fimen epi ki ka ede w kontinye pa fimen. Di fanmi w, zanmi w ak pwofesè w yo ke w ap kite fimen. Mande yo sipò yo.

PREPARE W POU W KITE FIMEN

Fikse w yon dat pou w kite fimen an epi make dat sa a ak pwofesyonèl swen w lan, fanmi w, pwofesè w ak zanmi w yo. Jete tout sigarèt, sandriye ak briki yo anvan dat pou w kite fimen an rive.



BAY TÈT OU DISTRAKSYON

Lè w bay tèt ou yon okipasyon sa ap ede w kenbe lespri w lwen lide pou w fimen.



APRANN GOUMEN AK GWO ANVI YO

Chanje woutin ak abitud ou yo. Si w santi sa manke w pou w kenbe yon sigarèt nan men w, eseye ranplase l ak yon kreyon, yon pens pou papye oswa yon ti boul antistrès yo. Adopte yon aktivite, tankou al mache ak zanmi. Toujou gen yon plan tou pare pou w konbat gwo anvi yo.



PA BAY LEGEN

Pifò moun pa kite fimen depi sou premye fwa yo eseye a. Gen kèk moun ki kite fimen pou yon ti tan epi apresya yo rekòmanse ankò. Se byen. Sa ki pi enpòtan an se pou w toujou kontinye eseye. Rete pasyan ak pwòp tèt pa w, panse ak jan w soti lwen epi rekòmanse.

APRANN KIJAN POU W FÈ FAS AK ESTRÈS

Anpil moun fimen lè yo enkyè ak lè yo gen estrès. Esye lòt fason pou w jere estrès ou. Kèk nan fason sa yo ka gen ladan yo ale mache, fè egzèsis oswa pale ak zanmi. Jwenn fason ki mache pi byen pou ou a.



Pou plis enfòmasyon sou kijan pou w kite fimen, tanpri pale ak yon doktè oswa yon lòt pwofesyonèl swen nan NYC Health + Hospitals. Ou ka rele tou nan 1-866-NY QUIT (1-866-697-8487) oswa ale sou nysmokefree.com.

Viv byen, viv an bòn sante.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Rele pou randevou
1-844-NYC-4NYC



RETE KONEKTE. SWIV NOU.

nychealthandhospitals.org

Haitian Creole