

幫助您戒煙 的提示



- 列出您想要戒煙的理由，並經常提醒自己。
- 定下您打算告別煙灰缸、打火機和香煙的日子。
- 為自己創造無煙環境，並要求吸煙的人不要在您面前點煙。
- 找一個「夥伴」跟您一起戒煙，或者向已經戒煙成功的人尋求支持。
- 與您的醫生談談，醫生能夠提供戒煙諮詢與藥物，幫助您戒煙。
- 醫療補助會員每日曆年度可獲得8次戒煙諮詢。如需更多資訊，請致電會員服務部，電話號碼是1-866-463-6743，服務時間週一至週五，上午8時至下午6時。
- 請致電311或紐約州戒煙專線(NYS Quitline，電話號碼是1-866-NY-QUITS)，獲得輔導或瞭解更多資訊。
- 請瀏覽網站 www.healthfirst.org 瞭解更多戒煙資訊。


第一保健
www.healthfirst.org

如需更多資訊，請聯絡會員服務部，
電話號碼是：
1-866-463-6743
(聽力語言殘障服務專線
TTY 1-888-542-3821)
週一至週五，上午8時至下午6時

第一保健是品牌名稱，用於由一家或多家第一保健旗下公司提供的產品與服務。

©2015 HF Management Services, LLC. NYPHSP00545 INA15_33(ch)

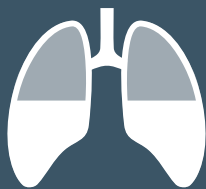

第一保健

戒除 吸煙陋習， 今天就開始！

全面禁煙



吸煙的 風險



- 吸煙讓您面臨罹患心臟病、中風及多種癌症的風險。
- 美國每年因吸煙而死亡的人數大於因飲酒、快克可卡因、海洛因、凶殺、自殺、車禍、火災及愛滋病死亡人數的總和。
- 吸煙會影響孩子：由於父母吸煙，這些孩子更有可能罹患支氣管炎、哮喘、耳部感染及肺炎。
- 吸煙讓您的肺部充滿尼古丁(最容易令人上癮的已知物質之一)。
- 吸煙讓您每年花費\$3,200以上(如果您每天吸一包煙)。
- 孕婦如果吸煙或暴露於二手煙環境會有危害。她們面臨嬰兒出生體重低的風險。

感覺 想吸煙？



- **儘量往後推**：只要等一等，不到10分鐘，想吸煙的衝動就會過去。
- **和朋友聊聊**：與朋友和家人談談您戒煙的願望，這會幫助您建立寶貴的支持團隊。
- **喝水**：給身體補充水份，會讓您全身感覺更好。
- **分散自己的注意力**：試試看集中注意力完成一項任務，讓您的心思遠離吸煙。
- **鍛鍊**：散散步、投幾次籃球、騎自行車。運動能給您的心靈充電。
- **永不放棄**：每一次不吸煙都是一項小小的成就，幫助您走向成功戒煙。

戒煙的 好處



- **20分鐘之後**：血壓與心律降低。
- **1至2天**：心臟病發作的風險降低，而且您的嗅覺/味覺得到改善。
- **2至3週**：您的血液循環增加，肺部功能改善，而且走路更輕鬆。
- **1年**：患心臟病的風險降低50%。
- **5年**：患口腔癌、喉癌與食道癌症的可能性降低50%。
- **10年**：因肺癌死亡的機會幾乎與不吸煙人士類似。