



געזונטהייט עפעקטן וואס רייכערן און וועיפן האבן אויף שטוב באשעפענישן

רייכערן און וועיפן קען אפעקטירן, אדער אפילו שעדיגן, אייערע שטוב באשעפענישן. אויפהערן, פארמינערן אדער זיך צוריקהאלטן פון רייכערן און וועיפן אינדערהיים קען באשיצן אייך, אייער פאמיליע און אייערע שטוב באשעפענישן.

וויאזוי קען רייכערן און וועיפן אפעקטירן אייערע שטוב באשעפענישן?

- בעלי חיים קענען אריינאטעמען **צווייטהאנטיגע רויך**. אסאך שטוב באשעפענישן, אזויווי הינט און קעץ, פארברענגען אסאך פון זייער צייט נאנט צו די ערד וואו די ניקאטין שטאפלען און רויכער זענען העכער.
- **אראפגעווארפענע ציגארעטלעך, וועיפ קארטרידזשעס און ניקאטין מעדיצינען** קענען האבן ניקאטין און אנדערע כעמיקאלן וועלכע קענען זיין שעדליך פאר שטוב באשעפענישן אויב זיי שלינגען עס אראפ.
- שעדליכע כעמיקאלן פארבינדן מיט רייכערן אדער וועיפן קענען זיך צוקלעבן צו אייער קאפ'ס פעל אדער פויגל'ס פעדערן און קענען ווערן איינגעשלינגען בשעת זיי **רייניגן זיך אדער לעקן זיך**.

וואס זענען די געזונטהייט עפעקטן וואס רייכערן און וועיפן האבן אויף שטוב באשעפענישן?

- הינט וואס וואוינען מיט מענטשן וואס רייכערן זענען מער אויסגעשטעלט צו נאז און לונגען קענסער. 
- קעץ וואס לעבן מיט מענטשן וואס רייכערן זענען מער אויסגעשטעלט צו לימפאמע (קענסער פון די לימפאטיק סיסטעם). 
- פייגלעך וואס לעבן מיט מענטשן וואס רייכערן קענען אנטוויקלען נומאניע, לונגען קענסער און אויגן, הויט, הארץ און פערטיליטי פראבלעמען. 
- שטוב באשעפענישן קענען זיין אויסגעשטעלט צו טויטליכע ניקאטין פארפעסטיגונג אין 15 ביז 30 מינוט פון איינשלינגען וועיפ קארטרידזש אינהאלט. 

וואס קען איך טון צו באשיצן מיינע שטוב באשעפענישן?

• מאכט אייער היים ריין פון רייכערן און וועיפן.

- עס זענען דא צו באקומען אומזיסטע אדער ביליגע טאבאקא באהאנדלונג אפציעס, אריינגערעכנט מעדעצינען און קאוטשינג, אייך צו העלפן אויפהערן, פארמינערן אדער פארמיידן רייכערן אדער וועיפן אין געוויסע אומשטענדן (אזוויי ווען איר זענט אינדערהיים מיט שטוב באשעפענישן).
- רעדט צו אייער העלט קעיר פראוויידער וועגן וועלכע טאבאקא באהאנדלונג אפציעס (אוועילעבל אויף on.nyc.gov/tobacco-treatment-guide) קענען ארבעטן די בעסטע פאר אייך. רוב העלט אינשורענס פלענער (אוועילעבל אויף on.nyc.gov/tobacco-insurance-guide), אריינגערעכנט Medicaid, דעקן טאבאקא באהאנדלונג.
- אויב איר זענט גרייט אויפצוהערן רייכערן, קענט איר אויך:
 - באזוכן nysmokefree.com אדער רופן 866-697-8487 צו רעדן מיט א קאוטש וואס קען העלפן אויפהערן. מערסטע ערוואקסענע זענען בארעכטיגט פאר אן אומזיסטע אנהויב פעקל פון ניקאטין פעטשעס און לאזענגעס.
- ניו יארקער אין עלטער פון צווישן 13 און 24 קענען אויך טעקסט'ן **DROPTHEVAPE** צו 88709 פאר אומזיסטע, 7/24, אנאנימע און קאנפידענציעלע שטיצע צו אויפהערן וועיפן.

• נעמט ארויס זאכן וועלכע קענען שעדיגן אייערע שטוב באשעפענישן, וויבאלד שטוב באשעפענישן וועלן אפטמאל פרובירן צו עסן זאכן וועלכע זיי קענען גרינג דערגרייכן.

- פאקט אוועק ניקאטין מעדיצינען ווייט פון אייערע שטוב באשעפענישן אויף א פארזיכערטן אופן.
- ווארפט אוועק גענוצטע ציגארעטלעך, וועיפ קארטרידזשעס און גענוצטע ניקאטין מעדיצינען, אזוויי ניקאטין פעטשעס אויף א פארזיכערטן אופן. צום ביישפיל, ווארפט זיי אוועק אין א מיסט קאסטן מיט א דעקל, וואס די שטוב באשעפענישן קענען נישט עפענען, אדער לייגט עס אריין אין א באקס אדער פושקע איידער איר וואפט עס ארויס.

• קוקט ארויס פאר צייכענעס פון קענסער אין אייערע שטוב באשעפענישן.

- די אמעריקאנער סאסייעטי פאר דאס פארמיידונג פון צער בעלי חיים (American Society for the Prevention of Cruelty to Animals, ASPCA) רעכנט אויס די באקאנטע צייכענעס פון קענסער אין:

■ הינט: aspc.org/pet-care/dog-care/common-dog-diseases

■ קעץ: aspc.org/pet-care/cat-care/common-cat-diseases

- נעמט אייער שטוב באשעפעניש צו זייער דאקטער פאר רעגלמעסיגע טשעקאפס אדער אויב איר באמערקטע סיי וועלכע זארגנדע צייכענעס.



פאר מער אינפארמאציע און הילפסמיטלען איבער רייכערן און וועיפן, באזוכט nyc.gov/nycquits.
פאר מער אינפארמאציע פארבינדן מיט בעלי חיים און געזונטהייט, באזוכט nyc.gov/health/animals.