DEJAR EL TABACO

SOCIOS ACTUALES EN EL ESTADO DE WA

Salud RVO

- Ofrece servicios telefónicos para Dejar de fumar
- Terapia de Sustitución de Nicotina (TSN)
- Programación basada en las necesidades

Salud 2Morrow - Aplicación para smartphone

- Seguimiento a través de una aplicación para smartphone
- Programa de Vapeo (13+)
- Programa de tabaquismo (18+) (también se ofrece en español)
- Programa para embarazadas

Fumar cigarrillos sigue siendo la principal causa de muerte y discapacidad prevenibles en los Estados Unidos. Aunque el estado de Washington ha progresado en la reducción del número de jóvenes y adultos que fuman, todavía hay oportunidades para llegar a las personas que desean dejar de fumar (CDC, 2022).

Línea de ayuda para dejar de fumar del Estado de WA

Llame al
- 1-800-Quit-Now (1-800-784-8669)

Aprenda Mas
- quitnow.com

Free and Anonymous

Línea para dejar de fumar en el Estado de WA: qué esperar

- Kit de Bienvenida
- Llamadas de Asesoramiento
- Chateo con un Consejero
- Apoyo Continuo
- Correos Electrónicos

EnTodo Momento:
- Consejero por Internet
- Asistencia Telefónica Ilimitada
- Apoyo por Correo Electrónico
- Guía para Dejar de Fumar
- Terapia de Sustitución de Nicotina

Esta comprobado que las líneas telefónicas duplican las posibilidades de dejar de fumar.

Salud 2Morrow

- Gratuito y anónimo
- Programación a medida
- Autoguiado
- Versiones en español
- Apoyo para afrontar pensamientos e impulsos inútiles causados por la nicotina
- Acceso a un máximo de 14 lecciones básicas
- Encuentre Mas

Otros Recursos

- Crear mi Plan para Dejar de Fumar
- Guía par Dejar de Fumar
- Vivir Libre de Vapeo
- Nicotina Anónimos
- Libre de Fumar
- Esto es Dejar de Fumar

GCHD
GRANT COUNTY HEALTH DISTRICT

509-766-7960 | Actualizado 3/2/2023