

No estás solo...

la ayuda está ahí fuera



Vapes

Chew

Blunts

Hay ayuda en la oficina de su médico



Shigs

Hookah

Snuff

Recursos para dejar de fumar tabaco/nicotina del Condado de Sonoma

Cigars

JUUL

Mods



Aplicaciones con apoyo las 24 horas/7 días

snuff

E-cigs
Cigarettes



Y asesoría telefónica gratuita disponible ahora

Recursos Locales en Persona

Center for Well-Being

101 Brookwood Ave Ste., A

Santa Rosa, CA 95404

www.norcalwellbeing.org

(707) 575-6043

Talleres de una sola vez y de grupos disponibles

Costo: escala variable basada en ingresos. Algunos seguros aceptados.

Grupo de Apoyo de Nicotina Anónimo

Church of Christ

370 Sonoma Mountain Pkwy

Petaluma, CA 94954

Mondays 7-8pm

Contacte a: Terry (707) 664-9335

Proveedores de Servicios de Salud

Su proveedor de servicios de salud tiene recursos disponibles para ayudarlo a dejar de fumar, como la terapia de reemplazo de nicotina (el parche) y asesoramiento.

Clases para dejar de fumar **sólo para pacientes** en:

West County Health Center

www.wchealthcenter.org

(707) 887-0290

Petaluma Health Center

www.phealthcenter.org

(707) 559-7500



Sin juicio. Sólo ayuda.

No has fallado si sigues intentando.

Información y Apoyo

Smokefree.gov (sitio de internet Libre de Humo)

--MENSAJES DE TEXTO--CHAT EN LÍNEA--APLICACIONES PARA DEJAR DE FUMAR**--

-- MATERIALES DE AUTO-AYUDA --

www.español.smokefree.gov

Apropiado para todas las edades

Línea de Ayuda Para Fumadores de California

-- ASESORÍA TELEFÓNICA -- MENSAJES DE TEXTO -- CHAT EN LÍNEA --

-- APLICACIONES PARA DEJAR DE FUMAR** -- MATERIALES DE AUTO-AYUDA --

* Apoyo ahora disponible para dejar de vapear*

Parches gratuitos para familias con niños de 0 a 5 años.

www.nobutts.org/spanish

1 (844) 4-NO-VAPE

Apropiado para todas las edades

Programa para dejar de Fumar Cigarillos Electrónicos**

-- MENSAJES DE TEXTO -- APLICACIONES PARA DEJAR DE FUMAR --

-- MATERIALES DE AUTO-AYUDA --

www.thisisquitting.com

www.becomeanex.org



Mensaje de Texto "DITCHJUUL" al 88709

Apropiado para adolescentes y adultos jóvenes

Impact Sonoma Team

Contacte al Departamento de Salud del Condado de Sonoma:

tinyurl.com/ImpactSonoma

  @ImpactSonoma

**sólo disponible en inglés

