

Know the Health Risks of Alcohol, Tobacco & Drug Use



Protect yourself and your family from harmful substances.

There is **no safe time** to use tobacco, e-cigarettes, drugs or alcohol during pregnancy. Ask your WIC counselor about a program that can help you.

- Smoking is harmful to you and your family. Breathing secondhand smoke or e-cigarette aerosol is very harmful to infants and children.
- Drinking alcohol can make it harder to think clearly and make good decisions.
- Taking any street drug, or prescription medicines that are not yours, can be harmful to you and your family's safety.
- Find out more by calling 1-800-QUIT NOW or visiting quitnow.net/oregon



Conozca los riesgos para la salud que causa el consumo de alcohol, tabaco y drogas



Protéjase a sí misma y a su familia de las sustancias dañinas.

No existe **ningún momento** durante el embarazo en el que sea seguro consumir tabaco, cigarrillos electrónicos, drogas o alcohol. Pregunte a su consejero de WIC sobre un programa que pueda ayudarle.

- Fumar es dañino para usted y para su familia. Respirar el humo de segunda mano o el aerosol del cigarrillo electrónico es muy dañino para los bebés y los niños.
- Beber alcohol puede dificultar pensar claramente y tomar buenas decisiones.
- Consumir cualquier droga ilegal, o medicamentos recetados que no sean suyos, puede ser dañino para su seguridad y la de su familia.
- Obtenga más información en 1-855-DEJELO-YA y www.quitnow.net/oregonsp

