

DEJE EL TABACO

ADVERTENCIA DE SALUD PÚBLICA: DEJE DE USAR PRODUCTOS DE VAPEO

La Autoridad de Salud de Oregon insta a los residentes de Oregon a dejar de usar todos los productos de vapeo hasta que los funcionarios federales y estatales hayan determinado la causa de las lesiones pulmonares graves y las muertes relacionadas con el uso de productos de vapeo con cannabis y nicotina. **Las personas que hayan vapeado recientemente y que estén teniendo dificultades para respirar deben buscar atención médica de inmediato.** Ningún producto de vapeo debe considerarse seguro. Cambiar a cigarrillos u otros productos combustibles no es una opción más segura.

Si usted o un conocido fuma o vapea, le pedimos que deje de hacerlo en este momento. Hay ayuda inmediata y gratuita disponible en los siguientes recursos:

- 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), www.quitnow.net/Oregon
- Español: 1-855-DEJALO-YA (1-855-335356-92), www.quitnow.net/oregonsp/.
- www.thisisquitting.com o envíe "DITCHJUUL" por mensaje de texto al 88709 (recurso por mensaje de texto para dejar de fumar para los jóvenes)
- Para obtener ayuda para dejar el cannabis, llame a la Línea de ayuda sobre las drogas y el alcohol de Oregon ("Oregon's Drug and Alcohol Helpline") al 1-800-923-4357 o envíe "RecoveryNow" por mensaje de texto al 839863.

ELIJA EL APOYO ADECUADO PARA USTED

La experiencia de dejar de fumar es diferente para todas las personas. Por eso, ofrecemos una variedad de opciones gratuitas. Puede combinar la consejería y los medicamentos para ayudarle a dejar de fumar de por vida.



Consejería para dejar de fumar: puede tener varias sesiones de consejería mientras trabaja para dejar de fumar. Además, también puede probar más de un tipo de consejería.



Apoio individual para dejar de fumar: apoyo personalizado de su médico o proveedor de atención de salud.



Dejar de fumar por teléfono: apoyo telefónico desde la comodidad de su hogar. Incluso puede registrarse para recibir mensajes de texto de apoyo.



Grupo para dejar de fumar: apoyo de un instructor capacitado en un entorno grupal, con otras personas que están tratando de dejar de fumar.



Dejar de fumar en línea: apoyo personalizado a través de una computadora o teléfono inteligente. Está disponible en cualquier momento, en cualquier lugar.



Medicamentos para dejar de fumar: los medicamentos son una forma segura de reducir los antojos y síntomas mientras deja de fumar. Hay muchas opciones disponibles de forma gratuita, incluidos los parches y la goma de mascar.

INFORMACIÓN RELACIONADA CON DEJAR DE FUMAR

Salud de los pies a la cabeza

Dejar de fumar reduce su riesgo de tener un infarto al corazón, un infarto cerebral y algunos tipos de cáncer.

Proteja a sus seres queridos

Dejar de fumar protege a las personas que lo/a rodean, especialmente a niños y bebés, de los resfriados, los ataques de asma y más.

Consejería + medicamentos = ¡éxito!

Cuando combina la consejería y los medicamentos, tiene el doble de probabilidades de dejar de fumar de por vida.

El apoyo está disponible para dejar cualquier tipo de tabaco, incluidos los cigarrillos, los puros, el tabaco para mascar, los cigarrillos electrónicos y más.

Para obtener más información sobre cómo referir a un paciente a los recursos para dejar de fumar, proporcionar consejería o facturar un tratamiento, visite healthoregon.org/vaping.

¡HABLE CON SU MÉDICO HOY SOBRE DEJAR DE FUMAR DE POR VIDA!

Visite QUITNOW.NET/OREGON o llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).