

# ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

Oregon  
Health  
Authority

SMOKEFREE  
oregon

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ОТ ОТДЕЛА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ: ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПАРОВОЙ ИНГАЛЯЦИИ**

Управление здравоохранения штата Орегон настоятельно призывает жителей штата Орегон прекратить использование всех продуктов для паровой ингаляции до тех пор, пока должностные лица федерального уровня и штата не установят причину случаев серьезных повреждений тканей легких, а также смертельных исходов, связанных с курением как производных каннабиса, так и никотина. Лица, которые недавно курили электронные сигареты и в данный момент испытывают затрудненное дыхание, должны немедленно обратиться за медицинской помощью. **Никакие продукты для паровой ингаляции не должны считаться безопасными.** Переход на сигареты или другие курительные продукты не является более безопасным вариантом.

**Если вы или кто-либо из ваших знакомых курит или принимает какие-либо вещества посредством паровой ингаляции, мы настоятельно рекомендуем вам бросить курить. Бесплатная немедленная помощь доступна посредством перечисленных ниже ресурсов:**

- 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), [www.quitnow.net/Oregon](http://www.quitnow.net/Oregon)
- Español: 1-855-DEJALO-YA (1-855-335356-92), [www.quitnow.net/oregonsp/](http://www.quitnow.net/oregonsp/).
- [www.thisisquitting.com](http://www.thisisquitting.com) или отправьте текстовое сообщение со словом DITCHJUUL на номер 88709 (помощь в отказе от курения для подростков посредством обмена текстовыми сообщениями)
- Для получения помощи в отказе от курения каннабиса звоните по телефону горячей линии штата Орегон по борьбе с наркотической и алкогольной зависимостью по тел. 1-800-923-4357 или отправьте сообщение со словом RecoveryNow на номер 839863.

## **ВЫБЕРИТЕ ПОДДЕРЖКУ, КОТОРАЯ ПОДХОДИТ ИМЕННО ВАМ**

Процесс отказа от курения уникален для каждого курильщика. Именно поэтому мы предлагаем различные варианты отказа от курения совершенно бесплатно. Для того, чтобы бросить курить навсегда, вы можете совместить консультации специалиста с приемом медикаментов.



**Консультации для отказа от курения:** По мере работы над отказом от курения вы можете принять участие в нескольких сеансах консультирования. Кроме того, вы можете опробовать несколько видов консультирования.



**Индивидуальная поддержка в отказе от курения:** Индивидуализированная поддержка от вашего врача или поставщика медицинских услуг.



**Помощь в отказе от курения по телефону:** Поддержка по телефону, не выходя из дома. Вы даже можете подписаться на ободряющие текстовые сообщения.



**Отказ от курения в группе:** Получение поддержки от специально обученного тренера в области отказа от курения в группе лиц, пытающихся бросить курить.



**Отказ от курения в Интернете:** Индивидуально подобранная поддержка, доступная на вашем компьютере или смартфоне. Она доступна вам в любое время и в любом месте.



**Отказ от курения посредством приема медикаментов:** Лекарственные препараты – это безопасный способ уменьшить тягу к курению и облегчить симптомы во время работы над отказом от курения. Предлагается множество бесплатных вариантов, в том числе пластыри и жвательные резинки.

## **ФАКТЫ ОБ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ**

### **Здоровый организм с головой до ног**

Отказ от табака снижает риск сердечного приступа, инсульта и некоторых видов онкологических заболеваний.

### **Защитите своих близких**

Отказ от курения обеспечивает защиту окружающих вас людей — особенно детей и младенцев — от появления у них простуд, приступов астмы и многих других недугов.

### **Консультирование + медикаменты = успех!**

Когда вы совмещаете консультирование и прием лекарств, вы удваиваете свои шансы навсегда отказаться от курения.

**Для того, чтобы отказаться от курения любого вида табака, включая сигарет, сигар, жевательного табака, электронных сигарет и других видов табачных изделий, вы всегда можете обратиться к ресурсам поддержки.**

**Для получения дополнительной информации о порядке выдачи пациенту направлений в программы отказа от курения, предоставления консультаций и оплаты счетов за лечение, посетите веб-сайт [healthoregon.org/vaping](http://healthoregon.org/vaping).**

**ПОГОВОРИТЕ СО СВОИМ ВРАЧОМ СЕГОДНЯ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ НАВСЕГДА!**

Посетите веб-сайт [QUITNOW.NET/OREGON](http://QUITNOW.NET/OREGON) или позвоните по тел **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669).