

TỪ BỎ HÚT THUỐC

Oregon
Health
Authority

SMOKEFREE
oregon

CẢNH BÁO VỀ SỨC KHỎE CÔNG CỘNG: NGỪNG DÙNG CÁC SẢN PHẨM HÚT THUỐC BẰNG THIẾT BỊ HÓA HƠI TẠO KHÓI (VAPING)

Cơ quan Quản lý Y tế tại Tiểu bang Oregon (Oregon Health Authority) khẩn trương kêu gọi cư dân Oregon ngừng sử dụng tất cả các sản phẩm vaping (hút thuốc bằng thiết bị hóa hơi tạo khói) cho đến khi các quan chức liên bang và tiểu bang xác định nguyên nhân gây ra những thương tích phổi nghiêm trọng và các ca tử vong liên quan đến việc sử dụng các sản phẩm vaping chứa cần sa và nicôtin. **Những cá nhân nào gần đây đã hút vape và cảm thấy khó thở nên đi khám nghiệm y tế ngay lập tức. Không có sản phẩm vaping nào được coi là an toàn.** Việc chuyển sang các loại thuốc lá hút hoặc các sản phẩm để bắt cháy khác cũng không phải là một lựa chọn an toàn hơn.

Nếu quý vị hoặc cá nhân nào mà quý vị biết họ hút hoặc vape, chúng tôi tha thiết kêu gọi quý vị từ bỏ ngay. Trợ giúp miễn phí và tức thì hiện sẵn có từ các tài nguyên hỗ trợ sau:

- 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 hoặc nhắn tin với từ khóa DITCHJUUL và gửi đến tổng đài 88709 (nguồn lực hỗ trợ từ bỏ thuốc lá dành cho thanh niên bằng tin nhắn)
- Để được trợ giúp bỏ cần sa, hãy gọi Đường dây trợ giúp về Thuốc và Rượu của Oregon theo số 1-800-923-4357 hoặc nhắn tin RecoveryNow gửi 839863.

CHỌN LỰA HỖ TRỢ ĐÚNG ĐẮN DÀNH CHO QUÝ VỊ

Việc từ bỏ hút thuốc sẽ khác nhau đối với từng người. Đó là lý do tại sao chúng tôi cung cấp nhiều tùy chọn, và tất cả đều miễn phí. Quý vị có thể kết hợp dịch vụ tư vấn và thuốc uống để giúp quý vị bỏ thuốc hiệu quả.



Tư Vấn Để Bỏ Thuốc: Quý vị có thể có nhiều buổi tư vấn khi quý vị cùng hợp tác để từ bỏ hút thuốc. Và, quý vị cũng có thể thử nhiều hơn một hình tư vấn.



Hỗ Trợ Bỏ Thuốc Một-Đổi-Một Trực Tiếp: Hỗ trợ cá nhân hóa từ sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.



Hỗ Trợ Bỏ Thuốc Qua Điện Thoại: Hỗ trợ qua điện thoại giúp quý vị thoải mái ngay tại nhà. Quý vị thậm chí có thể đăng ký nhận tin nhắn văn bản hỗ trợ.



Hỗ Trợ Bỏ Thuốc Theo Nhóm: Hỗ trợ từ một huấn luyện viên bỏ thuốc đã được đào tạo bài bản cho một nhóm thiết lập, cùng với những người khác đang cố gắng bỏ hút thuốc.



Hỗ Trợ Bỏ Thuốc Qua Mạng: Hỗ trợ được tùy chỉnh thông qua máy tính hoặc điện thoại thông minh. Hỗ trợ này hiện có sẵn bất cứ lúc nào, bất cứ nơi nào..



Dùng Thuốc Men Để Bỏ Hút Thuốc: Dùng thuốc men là một cách an toàn để giảm cảm giác thèm thuốc và các triệu chứng trong khi quý vị bỏ hút thuốc. Nhiều tùy chọn có sẵn miễn phí, bao gồm các miếng dán và kẹo cao su.

SỰ THẬT VỀ VIỆC BỎ HÚT THUỐC

Có liên quan đến sức khỏe từ đầu đến chân

Việc bỏ hút thuốc lá làm giảm nguy cơ đau tim, đột quỵ và một số bệnh ung thư.

Bảo vệ những người thân yêu của quý vị

Việc bỏ hút thuốc lá bảo vệ những người xung quanh quý vị, đặc biệt là trẻ em và trẻ sơ sinh-tránh khỏi các cơn cảm lạnh, hen suyễn và hơn thế nữa.

Tư vấn + thuốc men = thành công!

Khi kết hợp tư vấn và thuốc men, quý vị có khả năng bỏ thuốc gấp 2 lần.

Hỗ trợ có sẵn để từ bỏ bất kỳ loại thuốc nào, bao gồm thuốc lá, xì gà, thuốc lá nhai, thuốc lá điện tử và nhiều loại khác nữa.

Để biết thêm thông tin về cách giới thiệu bệnh nhân những hỗ trợ cai nghiện, cung cấp tư vấn và thanh toán điều trị, hãy truy cập trang web Healthoregon.org/vaping.

NÓI CHUYỆN VỚI BÁC SĨ CỦA QUÝ VỊ NGAY HÔM NAY ĐỂ GIÚP TỪ BỎ HÚT THUỐC CHO TỐT!

Truy cập QUITNOW.NET/OREGON hoặc gọi số 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).