

¿ CÓMO ME INSCRIBO ?

RECIBA AYUDA GRATIS PARA DEJAR DE FUMAR. LLAME AL:

Reciba uno de estos servicios **GRATUITOS** llamando al:

1.866.new lung
(1-866-639-5864)

Servicios para adultos se ofrecen en inglés, español, vietnamita, coreano, y farsi.



RECORDATORIO de la CITA

FECHA: _____

HORA: _____

DOMICILIO: _____

1.866.new lung
(1-866-639-5864)



ochealth
CARE AGENCY

¡ DEJE DE FUMAR HOY!

SERVICIOS GRATUITOS
en el Condado de Orange



NUESTRO PROGRAMA OFRECE:

- Parches de nicotina, **GRATIS**
- Un plan para dejar de fumar adecuado para usted
- Sugerencias para controlar el estrés
 - Apoyo individual

¿SABÍA QUE EXISTEN MAS DE 7,000 PRODUCTOS QUÍMICOS EN EL HUMO DEL CIGARRILLO?

CÓMO LE BENEFICIARÁ EL DEJAR DE FUMAR

LO QUE RECIBIRÁ:

Entender cómo dejar de fumar

Nuestro especialista le enseñará cómo prepararse para dejar de fumar.

Haga su propio Plan de Dejar de Fumar

Le ayudaremos a hacer un plan específico para dejar de fumar que toma en cuenta lo que le provoca volver a fumar, y sus necesidades.

Estrategias para controlar el estrés

Aprenda maneras saludables para manejar el estrés

Parches de nicotina gratis

Recibirá un suministro de parches de nicotina por dos semanas.

¿POR QUÉ QUIERE DEJAR DE FUMAR?

ESCOJA EL SERVICIO ADECUADO PARA USTED

Seminarios

Asista a una clase de 90 minutos o dos clases de 45 minutos para recibir el apoyo necesario para dejar de fumar.

Serie de 5 Clases Semanales

Estas clases se reúnen por una hora cada semana, por 5 semanas, para proveerle los pasos a seguir y la asistencia necesaria para dejar de fumar, y mantenerse libre de los productos de tabaco.

Consejería Individual

Reúnase en persona con un consejero para hablar de sus necesidades individuales para dejar de fumar.



\$1,600

Los que fuman un paquete al día pueden ahorrar aproximadamente \$1,600.00 al año.

20 MINS

20 minutos después de dejar de fumar la presión, el pulso y la temperatura del cuerpo regresan a su estado normal.

24 HRS

24 horas después de dejar de fumar, las probabilidades de tener un ataque al corazón bajan.

48 HRS

48 horas después de dejar de fumar, su sentido del olfato y del gusto comienzan a regresar a su estado normal.

72 HRS

72 horas después de dejar de fumar, le será más fácil respirar.

1.866.new  lung