



# Ресурсы округа Marion по отказу от табакокурения

## Местные ресурсы и программы медицинского страхования



### Горячая линия по отказу от табакокурения штата Oregon

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8699)  
1-877-DEJELLO-YA (1-877-266-3863)

[www.quitnow.net/Oregon](http://www.quitnow.net/Oregon)

- Доступно на английском, испанском и других языках
- Индивидуальные консультации по телефону и онлайн
- Запас бесплатных никотиновых пластырей и/или жевательной резинки для пациентов, соответствующим критериям участия, на две недели
- **БЕСПЛАТНО**



### Курс "Свобода от курения" ("Freedom From Smoking") в Salem Health

503-814-2432

[www.salemhealth.org](http://www.salemhealth.org)

- Доступно на английском языке
- Восемь занятий продолжительностью два часа в формате личного присутствия
- **БЕСПЛАТНО**



### Курс "Свобода от курения" ("Freedom From Smoking") в больнице Santiam

971-600-5847

[cclark@santiamhospital.org](mailto:cclark@santiamhospital.org)

- Доступно на английском языке
- Восемь занятий продолжительностью два часа в формате личного присутствия
- **БЕСПЛАТНО**



### Курс "Свобода от курения" ("Freedom From Smoking") от Kaiser Permanente

[healthy.kaiserpermanente.org](http://healthy.kaiserpermanente.org)

- Доступно на английском языке
- Онлайн занятия и программы
- Бесплатно для участников программы страхования Kaiser
- Цены для лиц, не участвующих в программе, могут отличаться



### Программа Oregon Health Plan

1-800-273-0557

[OHP.oregon.gov](http://OHP.oregon.gov)

- Все планы предлагают ту или иную форму консультирования по прекращению курения
- Подробную информацию см. в Справочнике клиента ОНП



## Интернет-ресурсы, а также ресурсы, доступные в форме текстовых сообщений или по телефону.



### "Анонимные никотинозависимые" (Nicotine Anonymous)

1-877-879-6422

[www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)

- Английский, испанский и другие языки
- Онлайн - встречи и разговоры по телефону
- **БЕСПЛАТНО**



### Smokefree.gov

[www.smokefree.gov/build-your-quit-plan](http://www.smokefree.gov/build-your-quit-plan)

- Специальная информация для ветеринаров, женщин, подростков, пожилых людей и говорящих по-испански
- Выполните 5 шагов, чтобы получить персональный план отказа от курения



### "Это полный отказ" (This is Quitting)

Отправьте сообщение «DITCHVAPE»  
на номер 88709

[truthinitiative.org/thisisquitting](http://truthinitiative.org/thisisquitting)

- Программа текстовых сообщений, которая поможет молодым людям бросить курить
- **БЕСПЛАТНО** и анонимные
- персонализированные ежедневные текстовые сообщения



### Smokefree TXT

Отправьте сообщение "QUIT" на  
номер 47848

[www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)

- Консультации
- Ежедневные текстовые сообщения, которые помогут Вам бросить курить



### Программы помощи сотрудникам и программы медицинского страхования

- Работодатели и страховые компании также могут предоставлять программы ресурсы для отказа от табакокурения.
- Поговорите со своей страховой компанией



### Программа "Право на отказ" ("Empowered to Quit") Американского онкологического общества

[www.cancer.org/empoweredtoquit](http://www.cancer.org/empoweredtoquit)

- Персонализированная программа с использованием электронной почты, которая поможет Вам бросить курить

