



Condado de Marion Recursos para dejar el tabaco

Recursos locales y Programas de los seguros de salud



Línea para dejar el tabaco de Oregon

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8699)
1-877-DEJELO-YA (1-877-266-3863)
www.quitnow.net/Oregon

- Disponible en inglés, español y otras opciones de idiomas
- Apoyo individual por teléfono y en línea
- Dos semanas de parches y/o chicles de nicotina gratis para pacientes que cumplen con los requisitos
- **GRATIS**



Salem Health Clases "Libérese de fumar"

503-814-2432
www.salemhealth.org

- Disponible en inglés
- Ocho clases presenciales de dos horas
- **GRATIS**



Santiam Hospital Clases "Libérese de fumar"

971-600-5847
cclark@santiamhospital.org

- Disponible en inglés
- Ocho clases presenciales de dos horas
- **GRATIS**



Kaiser Permanente Clases "Libérese del tabaco"

healthy.kaiserpermanente.org

- Disponible en inglés
- Clases y programas en línea
- Gratis para miembros del seguro de Kaiser
- Los precios varían para no miembros



Plan de salud de Oregon

1-800-273-0557
OHP.oregon.gov

- Todos los planes ofrecen alguna forma de asesoramiento para dejar de fumar
- Consulte el Manual del cliente de OHP para obtener información específica



Recursos en línea, por mensajes de texto y por teléfono



Nicotina Anónimos

1-877-879-6422

www.nicotine-anonymous.org

- Opciones en inglés, español y otros idiomas
- Reuniones en línea y por teléfono
- **GRATIS**



Smokefree.gov

www.smokefree.gov/build-your-quit-plan

- Información específica para veteranos, mujeres, adolescentes, adultos mayores e hispanoparlantes
- Complete los 5 pasos para obtener su plan personalizado para dejar el tabaco



Esto es dejar el tabaco

Envíe el mensaje de texto "DITCHVAPE" al 88709

truthinitiative.org/thisisquitting

- Programa de mensajes de texto para ayudar a los jóvenes a dejar de vapear
- **GRATIS** y anónimo
- Mensajes de texto diarios personalizados



Libre de humo por TXT

Envíe el mensaje "QUIT" al 47848

www.smokefree.gov

- Servicios de asesoramiento
- Mensajes de texto diarios para ayudarle a dejar de fumar



Programas de asistencia a los empleados y Programas del seguro de salud

- Es posible que los empleadores y proveedores de seguros brinden programas y recursos para dejar el tabaco
- Hable con su proveedor del seguro



Sociedad Estadounidense contra el Cáncer "Empoderado para dejar de fumar"

www.cancer.org/empoweredtoquit

- Programa personalizado por medio de correos electrónicos para ayudarle a dejar el tabaco

