

Quý vị có câu hỏi?

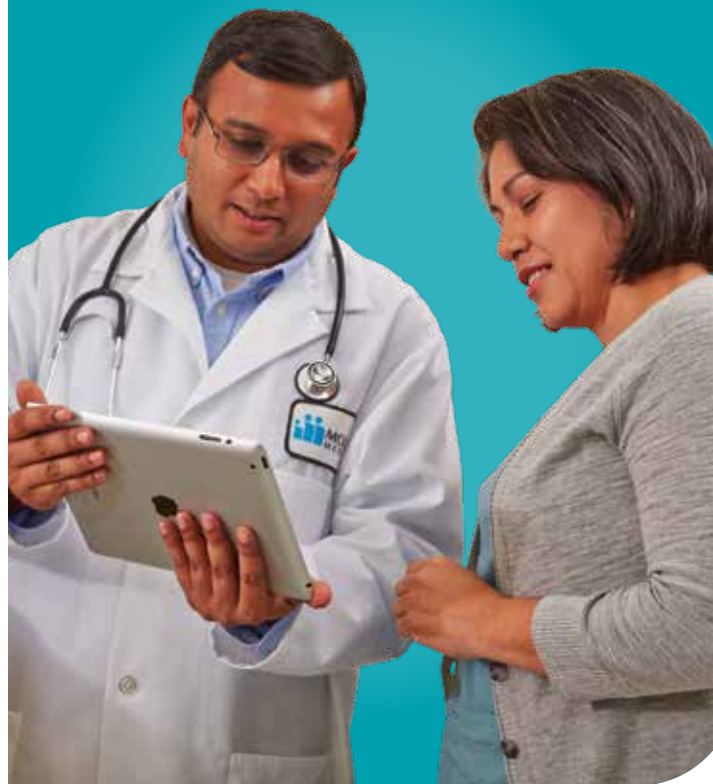
Hãy gọi đến Đường dây y tá tư vấn 24 giờ của chúng tôi. Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp quý vị.



Tiếng Anh:
(888) 275-8750

Tiếng Tây Ban Nha:
(866) 648-3537

Người dùng TTY/TDD:
711



Do Molina Healthcare phân phối. Tất cả tài liệu trong sách này chỉ để tìm hiểu thông tin. Thông tin này không thay thế lời khuyên của nhà cung cấp.

Để nhận thông tin này bằng ngôn ngữ quý vị mong muốn hoặc định dạng có thể truy cập, vui lòng gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên. Số điện thoại nằm ở mặt sau thẻ ID của quý vị.

Bỏ hút thuốc



Tại sao quý vị nên bỏ hút thuốc?

- Hút thuốc gây ung thư phổi, miệng và cổ họng.
- Hút thuốc gây bệnh tim.
- Hút thuốc gây bệnh khí phổi thũng hoặc bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD).
- Hút thuốc làm tăng rủi ro đột quỵ.
- Hút thuốc gây tuần hoàn máu kém.
- Hút thuốc gây biến chứng bệnh tiểu đường.

Làm sao để bỏ hút thuốc?

- Đặt ra thời hạn để bỏ thuốc và làm theo đó.
- Vứt bỏ gạt tàn, thuốc lá và bật lửa.
- Dọn dẹp nhà và xe hơi để khử mùi khói.
- Ở tại khu vực không hút thuốc.
- Trao đổi với gia đình và bạn bè của quý vị để họ có thể hỗ trợ.
- Tìm cách giảm căng thẳng.
- Yêu cầu nhà cung cấp về thuốc giúp bỏ hút thuốc.

Quý vị đã sẵn sàng bỏ hút thuốc chưa?

Để được trợ giúp bỏ hút thuốc và thuốc lá điện tử, hãy gọi cho California www.KickitCa.org. Việc này miễn phí cho quý vị.

Dịch vụ Cai thuốc lá

- Tiếng Anh: 1-800-300-8086 hoặc nhắn tin "Quit Smoking" gửi đến 66819
- Tiếng Tây Ban Nha: 1- 800-600-8191 hoặc nhắn tin "Dejar De Fumar" gửi đến 66819
- Kẹo nhai cai thuốc lá: 1 800-987-2908
- Tiếng Trung: 1- 800-838-8917
- Tiếng Hàn: 1-800-556-5564
- Tiếng Việt: 1-800-778-8440

Dịch vụ Cai thuốc lá điện tử

- Tiếng Anh: Gọi 1-844 866-8273 hoặc nhắn tin "Quit Vaping" gửi đến 66819
- Tiếng Tây Ban Nha: Gọi 1-800-600-8191 hoặc nhắn tin "No Vapear" gửi đến 66819

Khi bỏ hút thuốc, quý vị sẽ giảm đáng kể nguy cơ mắc phải các bệnh liên quan đến hút thuốc.

Nếu quý vị là người mang thai, hút thuốc có thể gây hại cho quý vị và em bé. Nếu quý vị đang hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử, đây là thời điểm để cai thuốc.