

Recursos para dejar de fumar tabaco/nicotina del Condado de Sonoma



No estás solo...
la ayuda está aquí
para ti



Hay ayuda
en la oficina
de su médico



Aplicaciones
con apoyo las
24 horas/7 días



Y asesoría
telefónica gratuita
disponible ahora

El apoyo es importante para su éxito

Recursos para ayudar a dejar de fumar o vapear

Sin juicio. Sólo ayuda.

Linea de Ayuda Para Fumadores de California

ASESORIA TELEFONICA • MENSAJES DE TEXTO • CHAT EN LINEA
APLICACIONES PARA DEJAR DE FUMAR** • MATERIALES DE AUTO-AYUDA

Parches gratuitos para familias con niños
menores de 6 años

<https://kickitca.org/es>

(800) 600-8191

Envíe "Dejar de Fumar" o "No Vapear" al 66819

Apropiado para todas las edades

Grupo de Apoyo de Nicotina Anónimo

Las reuniones pueden estar disponibles
virtualmente y en persona

www.nica-norcal.org/meetings/

(707) 664-9335

Smokefree.gov (sitio de internet Libre de Humo)

MENSAJES DE TEXTO • CHAT EN LINEA • APLICACIONES PARA DEJAR DE
FUMAR** • MATERIALES DE AUTO-AYUDA

www.español.smokefree.gov

Apropiado para todas las edades

Healthcare Providers

Su proveedor de servicios de salud tiene recursos
disponibles para ayudarlo a dejar de fumar,
como la terapia de reemplazo de nicotina
(el parche) y asesoramiento.



Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma

preventioninfo@sonoma-county.org



@ImpactSonoma