

의료보험

모든 의료보험 마켓 플레이스의 보험에는 건강보험개혁법에 따른 담배 의존성 치료 (tobacco dependence treatment)가 포함됩니다. 의료보험은 연간 최대 2회 금연 시도에 대해 무료로 지원금을 제공합니다.

- 4회 전화 상담, 개인과 그룹 상담 지원.
- FDA 승인 담배 의존성 처방약 90일 지원.

가입하신 보험이 이와 같은 혜택을 제공하지 않을 경우 (800) 562-6900로 워싱턴 주 보건국장에게 연락주시기 바랍니다.

더 크게 웃으세요. 더 즐기세요.



tpchd.org/quit에서 도움을 드립니다

지원

American Cancer Society
cancer.org

전 세계가 암의 고통으로부터 헤어날 수 있도록 건강한 생활방식, 지원, 정책 변화 및 치료에 대한 지원을 이용할 수 있습니다.

American Lung Association
lung.org/ffs

온라인 지원, 지원금, 의료보험 지원과 금연교육 기회.

Not for Me
NOTforME.org

10대 청소년들이 니코틴 의존성에서 벗어날 수 있도록 셀프 가이드 웹 기반 프로그램.

금연을 하면은 어떤 점이 유익할까요?



Pierce 카운티에서 무료나 저렴한 비용으로 지원합니다.

Rev. 8/2022

더 오래 건강하세요. 더 많이 누리세요.

니코틴(흡연 또는 전자담배 흡연)을 끊을 때 자신을 억제할 수 있습니다. 니코틴에서 벗어나는 것은 건강을 증진하고 돈을 아낄 수 있는 멋진 단계를 밟는 것입니다.

계획을 세우고 습관을 버릴 수 있도록 훌륭한 방법과 지원이 필요합니다. 우리가 도움을 드리겠습니다!

처방약을 받고 전문가의 지원을 받을 때 스스로 금연하기보다 금연할 가능성이 두 배나 더 높습니다.

FDA 승인 약품을 사용하여 쉽게 금연할 수 있고 평생 금연할 수 있도록 지원합니다.

금연계획을 세우고 금연할 때 더 나은 건강 상태를 유지할 수 있고, 니코틴 의존도 때문에 담배 지출에 돈을 아끼고 나중에 지출할 의료비도 절약할 수 있습니다.



Quit lines

워싱턴주 금연상담

quitline.com

com 또는 (800) 784-8669(QUIT-NOW)로 연락하시거나 200-400으로 READY를 입력하여 문자로 전송하십시오

보험적용범위에 따라 금연 상담, 니코틴 껌 및 금연 패치 지원 등 상담을 받으십시오.

2Morrow

2morrowinc.com

성인 및 청소년을 위한 흡연 중단 및 금연 앱입니다.

Asian Smokers' Quitline

asiansmokersquitline.org

무료로 지원하는 국내 자가 활용 금연지침서, 상담 및 2주 니코틴 패치 스타터 키트.

중국 금연상담전화—(800) 838-8917

한국 금연상담전화—(800) 556-5564

베트남 금연상담전화—(800) 778-8440

금연을 위한 무료 지원.

Become an Ex

becomeanex.org

상호 대화형 인터랙티브 웹사이트 및 문자 메시지 프로그램. 금연 계획을 세우고 지원, 니코틴 중독과 습관을 개선하는 방법에 대한 정보를 찾으십시오.

Smoke-free

smokefree.gov

금연에 도움이 되는 방법과 정보 및 관련 사용법. 자신의 금연 계획을 세우고 해당 앱을 다운로드하거나 문자 메시지 지원 프로그램에 가입하십시오. 참전 용사, 여성, 10대 청소년과 60세 이상의 신청자는 맞춤형 도움을 받을 수 있습니다. 스페인어도 지원 제공이 가능합니다.

MultiCare Health System

multicare.org/tobacco-cessation

자가 활용

금연지침서를 받고
금연관련 약품에
대해 해당 약국에
문의하십시오.

오늘은
금연하기에
좋은
날입니다!

