

Segurong pangkalusugan

Sinasaklaw ng lahat ng mga plano sa Merkado para sa Segurong Pangkalusugan ang pagkalulong sa tabako/sigarilyo sa ilalim ng Batas para sa Abot-Kayang Pangangalaga (Affordable Care Act). Nag-aalok ang mga planong pangkalusugan ng libreng mga mapagkukunan nang hanggang sa 2 pagsubok na huminto sa paninigarilyo kada taon:

- 4 na sesyon ng counseling sa telepono, pang-indibidwal at panggrupo.
- 90 araw ng de-resetang gamot na inaprubahan ng FDA para sa pagkalulong sa paninigarilyo.

Kung hindi nagkakaloob ng benepisyong ito ang iyong segurong pangkalusugan, tawagan ang Washington State Health Commissioner sa (800) 562-6900.

Tumawa nang mas malakas.
Maglaro nang mas matagal.



Makakatulong kami ► tpchd.org/quit

Mga Mapagkukunan

American Cancer Society

cancer.org

Nagtataguyod ng mga malusog na pamumuhay, pananaliksik, suporta, pagbabago sa patakaran at access sa pangangalaga para palayain ang mundo mula sa kahirapan ng kanser.

American Lung Association

lung.org/ffs

Online na suporta, mga mapagkukunan, tulong sa segurong pangkalusugan at mga oportunidad sa pagsasanay.

Not for Me

NOTforME.org

Isang sariling paggabay na programa sa web na makatutulong sa mga teenager na makalaya mula sa pagkalulong sa nikotina.

Ano ang magagawa para sa iyo ng walang paninigarilyo?



Libre at murang mga mapagkukunan sa Pierce County.

Rev. 8/2022

Mabuhay nang mas malusog. Magsaya nang higit pa.

Kapag huminto ka sa nikotina—paninigarilyo ng tabako/sigarilyo o pag-vape—binabawi mo ang kontrol. Ang paglaya mula sa nikotina ay isang napakalaking hakbang na maaari mong gawin para pagandahin ang kalusugan mo—at makatipid ng pera.

Kailangan mo ng mas magagandang tool at mapagkukunan para makagawa ka ng plano at matanggal ang nakagawian. Makakatulong kami!

Mas doble ang lamang mong huminto kapag gumamit ka ng de-resetang gamot at makatanggap ng propesyonal na suporta kaysa sa huminto nang sarili mo.

Ang gamot na inaprubahan ng FDA ay makakapagpadali para huminto at makakatulong sa iyong huminto nang tuluyan.

Kapag gumawa ka ng plano at huminto, magkakaroon ka ng mas mabuting kalalabasan sa kalusugan, makakatipid ng pera na hindi mo na ginagasta sa nikotina—at makakatipid sa paggasta para sa pangangalagang pangkalusugan sa hinaharap.



Washington State Quitline

quitline.com

Tawagan ang (800) QUIT-NOW (784-8669)
I-text ang READY sa 200-400

Counseling kasama ng mga coach sa paghinto, gamit ang nicotine gum at mga patch, depende sa saklaw ng segurong pangkalusugan.

2Morrow

2morrowinc.com

App para sa paghinto mula sa paninigarilyo at tabako para sa mga nasa hustong gulang at mga teenager.

Asian Smokers' Quitline

asiansmokersquitline.org

Libreng mga materyales sa buong bansa para tulungan ang sarili, counseling at mga starter kit sa nicotine patch na pandalawang linggo.

Chinese Quit Line—(800) 838-8917

Korean Quit Line—(800) 556-5564

Vietnamese Quit Line—(800) 778-8440

Libreng mga mapagkukunan para sa paghinto.

Become an Ex

becomeanex.org

Isang interaktibong website at texting program. Bumuo ng plano ng paghinto at kumuha ng impormasyon sa suporta, pagkalulong at kung paano mabago ang mga nakagawian.

Smoke-free

smokefree.gov

Mga tool at tip para tulungan kang huminto at paano gagamitin ang mga ito. Buuin ang iyong plano ng pag-quit, i-download ang app o mag-sign up para sa isang texting program. Ang mga beterano, babae, teenager, at 60 taong gulang pataas ay makakakuha ng inangkop na tulong. Maaari sa wikang Espanyol.

MultiCare Health System

multicare.org/tobacco-cessation

Kumuha ng gabay sa paghinto nang sarili mo at kausapin ang taga-parmasya tungkol sa mga gamot para huminto.

