

Recursos para dejar de vapear, fumar y otros productos de nicotina

- **Kick It California** - servicios gratuitos para dejar de fumar en todo el estado para todas las personas mayores de 13 años
 - **Sitio web:** KickItCA.org
 - Recursos de apoyo
 - Chat en vivo
 - **Teléfono - llame** a los siguientes números de teléfono para hablar con un asesor para dejar de fumar
 - 1-800-300-8086 (inglés)
 - 1-800-600-8191 (español)
 - 1-800-556-5564 (coreano)
 - 1-800-778-8440 (vietnamita)
 - 1-800-838-8917 (chino - mandarín o cantonés)
 - Todos disponibles de **lunes a viernes de 7 a. m. a 9 p. m.** (inglés, español, coreano, vietnamita, mandarín y cantonés) **sábado y domingo de 9 a. m. a 5 p. m.** (inglés/español)
 - **Texto** - Regístrese para recibir mensajes de texto gratuitos del programa “NoButts” de Kick It California para dejar de fumar
 - **Text** “QUIT SMOKING”, “DEJAR DE FUMAR”, “戒烟 / 戒煙”, “금연” or “Bỏ hút thuốc” to 66819
 - **Text:** “QUIT VAPING”, “NO VAPEAR”, “戒电子烟” / “戒電子煙”, “폐이프 금연”, or “Bỏ Vape” to 66819
 - **Aplicación móvil** - [Kick It: Dejar de vapear | De fumar](#)
- **National Institute of Health (NIH)** - servicios gratuitos para dejar de fumar en todo el país para todos
 - **Sitio web:** Smokefree.gov - Proporciona apoyo específico para dejar de fumar a:
 - Veteranos
 - Mujeres
 - Adolescentes
 - Español / Spanish
 - Adultos mayores de 60 años
 - Plan digital para dejar de fumar, aplicación, servicio de mensajes de texto automatizados las 24 horas, los 7 días de la semana
- **National LGBT Cancer Network:** ofrece recursos de apoyo dirigidos a nuestra comunidad LGBTIA+
 - **Sitio web:** <https://cancer-network.org/outlast-tobacco/>
 - Gratis [Terapia de reemplazo de nicotina de 2 semanas](#)



Recursos locales para dejar de fumar

- Pregúntele a su proveedor de atención médica
 - Consulte con su seguro médico para determinar la cobertura.
 - Puede incluir terapia de reemplazo de nicotina.
 - Pregunte sobre los medicamentos para dejar de fumar
- [Nicotine Anonymous](#) (bit.ly/3RzwBNR)
 - Programa grupal de 12 pasos a través de reuniones de Zoom
 - Buscar reuniones utilizando la zona hora del Pacífico



Visite el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Marin

Página del Programa de Prevención del Tabaco (Tobacco Prevention Program):

marinhhs.org/tobacco-prevention-services

