

Các nguồn lực hỗ trợ để Bỏ Vape, Bỏ Hút Thuốc Lá và Bỏ Sử Dụng Các Sản Phẩm Nicotine khác

- **Kick It California** - Dịch vụ cai nghiện miễn phí trên toàn tiểu bang cho mọi người từ 13 tuổi trở lên
 - **Trang web:** KickItCA.org (quét mã QR màu đen bên phải)
 - Các nguồn lực Hỗ trợ
 - Trò chuyện trực tiếp
 - **Điện thoại - Gọi** các số điện thoại sau để nói chuyện với Huấn Luyện Viên Cai Thuốc Lá
 - 1-800-300-8086 (tiếng Anh)
 - 1-800-600-8191 (tiếng Tây Ban Nha)
 - 1-800-556-5564 (tiếng Hàn)
 - 1-800-778-8440 (tiếng Việt)
 - 1-800-838-8917 (tiếng Trung - tiếng Quan Thoại hoặc tiếng Quảng Đông)
 - Tất cả đều hoạt động **từ Thứ Hai - Thứ Sáu, từ 7 giờ sáng - 9 giờ tối** (tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Hàn, tiếng Việt, tiếng Quan Thoại và tiếng Quảng Đông) và **Thứ Bảy - Chủ Nhật từ 9 giờ sáng - 5 giờ chiều** (tiếng Anh/tiếng Tây Ban Nha)
 - **Tin nhắn** - Đăng ký để nhận tin nhắn cai thuốc miễn phí từ chương trình nhắn tin “NoButts” của Kick It California
 - **Nhắn tin** <“QUIT SMOKING”, “DEJAR DE FUMAR”, “戒烟 / 戒煙”, “금연” hoặc “Bỏ hút thuốc” đến số 66819>
 - **Nhắn tin:** <“QUIT VAPING”, “NO VAPEAR”, “戒电子烟” / “戒電子煙”, “베이프 금연” hoặc “Bỏ Vape” đến số 66819>
 - **Ứng Dụng** Di Động - [Kick It: Bỏ Vape | Bỏ Hút Thuốc](#)



- **National Institute of Health (NIH)** - Dịch vụ cai nghiện miễn phí trên toàn quốc cho tất cả mọi người.
 - Kế hoạch bỏ thuốc kỹ thuật số, Ứng dụng và dịch vụ nhắn tin tự động 24/7.
 - **Trang web :** Smokefree.gov Cung cấp hỗ trợ cai nghiện được nhắm đến các nhóm sau:
 - Cựu chiến binh
 - Phụ nữ
 - Thanh thiếu niên
 - Người nói tiếng Tây Ban Nha / Espanol
 - Người lớn tuổi (60 tuổi trở lên)



- **National LGBT Cancer Network** - Cung cấp các nguồn lực hỗ trợ được nhắm đến cộng đồng LGBTIA+ của chúng tôi
 - **Trang web :** <https://cancer-network.org/outlast-tobacco/>
 - Miễn phí [liệu pháp thay thế nicotine trong 2 tuần](#)

Các Nguồn Lực Hỗ Trợ Cai (Bỏ) Thuốc Lá Tại Địa Phương

- Yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn
 - Xác minh với công ty bảo hiểm y tế của bạn xem họ có bảo hiểm cho dịch vụ cai thuốc lá không
 - Trao đổi về liệu pháp thay thế nicotine
 - Hỏi về thuốc cai nghiện
- [Nicotine Anonymous](http://bit.ly/3RzwbNR) (bit.ly/3RzwbNR)
 - Chương trình nhóm 12 bước qua các cuộc họp trên Zoom
- Để biết thêm thông tin, hãy truy cập Tobacco Prevention Program của Health and Human Services Quận Marin tại marinhhs.org/tobacco-prevent-services (quét mã QR màu xanh bên trên)

