

**No estás solo...**

**la ayuda está ahí fuera**

Blunts

Chew

Vapes

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

**Hay ayuda en la oficina de su médico**

Snus

Hookah

Scorin

Cigars

UUL

Mods

**Aplicaciones con apoyo las 24 horas/7 días**

Snuff

E-cigs

Cigarettes

**Y asesoría telefónica gratuita disponible ahora**

## Recursos Locales en Persona

### Center for Well-Being

101 Brookwood Ave Ste., A  
Santa Rosa, CA 95404  
www.norcalwellbeing.org  
(707) 575-6043

Talleres de una sola vez y de grupos disponibles

Costo: escala variable basada en ingresos. Algunos seguros aceptados.

### Grupo de Apoyo de Nicotina Anónimo

Church of Christ  
370 Sonoma Mountain Pkwy  
Petaluma, CA 94954  
Mondays 7-8pm  
Contacte a: Terry (707) 664-9335

### Proveedores de Servicios de Salud

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.

Clases para dejar de fumar **sólo para pacientes** en:

**West County Health Center**  
www.wchealthcenter.org  
(707) 887-0290

**Petaluma Health Center**  
www.phealthcenter.org  
(707) 559-7500

## Información y Apoyo

### Smokefree.gov (sitio de internet Libre de Humo)

--MENSAJES DE TEXTO--CHAT EN LÍNEA--APLICACIONES PARA DEJAR DE FUMAR\*\*--  
-- MATERIALES DE AUTO-AYUDA --  
www.español.smokefree.gov  
Apropiado para todas las edades

### Línea de Ayuda Para Fumadores de California

-- ASESORÍA TELEFÓNICA -- MENSAJES DE TEXTO -- CHAT EN LÍNEA --  
-- APLICACIONES PARA DEJAR DE FUMAR\*\* -- MATERIALES DE AUTO-AYUDA --  
\* Apoyo ahora disponible para dejar de vapear\*



Parches gratuitos para familias con niños de 0 a 5 años.  
www.nobutts.org/spanish  
1 (800) 45-NO-FUME  
Apropiado para todas las edades

### Programa para dejar de Fumar Cigarillos Electrónicos\*\*

-- MENSAJES DE TEXTO -- APLICACIONES PARA DEJAR DE FUMAR --  
-- MATERIALES DE AUTO-AYUDA --  
www.thisisquitting.com  
www.becomeanex.org  
Mensaje de Texto "DITCHJUUL" al 88709  
Apropiado para adolescentes y adultos jóvenes

### Impact Sonoma Team

Contacte al Departamento de Salud del Condado de Sonoma:  
tinyurl.com/ImpactSonoma

  @ImpactSonoma

\*\*sólo disponible en inglés

Sin juicio. Sólo ayuda.

No has fallado si sigues intentando.

