

Smoking and Tobacco Cessation/Ayuda para dejar de fumar o masticar tabaco



☺ = Se habla español

Forestville Wellness Center (West County Health Centers) **887-0290, 6550 Front Street, Forestville,** www.wchealth.org – Consultas integrativas, visitas osteopatías, consultas herbales, masaje, acupuntura, clases de bienestar incluyendo: manejo de la diabetes, el dolor crónico, tratamientos para el abuso de drogas, cesación de fumar, y educación de nutrición.

☺ **Drug Abuse Alternatives Center:** www.daacinfo.org, 544-3295 o 1-877-888-3222

Clase de dejar de fumar/masticar para **adolescentes** gratuita. Deje un mensaje y un consejero le llamará. Acepta Medi-Cal. Opciones de tratamiento ambulatorias y residenciales para adultos con problemas de alcohol y otros problemas de drogas, el tratamiento perinatal para las mujeres embarazadas. (566-0170).

Kaiser Permanente Clases: www.kaisersantarosa.org/classes, 393-4167 or 566-5277

- Freedom From Tobacco – Clases por la tarde que reúnen semanalmente por 6 semanas.
- Quit Tobacco Workshop – Una clase de 3 horas en cual se desarrolla un plan de dejar de fumar o masticar. Sábados o en las tardes. \$30 para quienes no son miembros.

☺ **Northern California Center for Well-Being Classes:** www.norcalwellbeing.org, 575-6043

- Smoke-Free Babies: Consejería individual gratuito (en Español e Ingles) para mujeres embarazadas o con bebés, quienes quieren dejar de fumar y proveer un medio ambiente libre de humo para sus bebés. Visitas en casa.
- Clases para dejar de fumar: (En Español e Ingles) 8 sesiones de 2 horas. Basado en el programa Freedom From Smoking® del American Lung Association's. \$125 Escala reducida según sus ingresos.

Tobacco Free California: Free help lines www.TobaccoFreeCA.com

1-800-NO-BUTTS (66-28887)

1-800-456-6386 (Español)

1-800-844-CHEW (2439) (Masticar tabaco)

1-800-933-4833 (trastornos auditivos)

Ayuda para dejar de fumar gratuita. Paquetes gratuitos para dejar de fumar, referencias a otros programas, consejería individual gratuita por teléfono. Se habla Español, Chino, Coreano y Vietnamita. Página web en Español e Inglés. www.californiasmokershelpline.org