DỊCH VỤ TRỢ GIÚP CAI NGHIỆN THUỐC LÁ

Thật căng thẳng khi bị ung thư. Đã đến lúc tìm các biện pháp khác để giúp bạn giải tỏa căng thẳng thay vì hút thuốc.

Một số người tự cai nghiện thuốc lá, nhưng có những người có thể giúp bạn. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn - có thể có chương trình cai nghiện thuốc lá tại phòng khám hoặc bệnh viện. Bạn cũng có thể nhận trợ giúp miễn phí tại đường dây cai nghiện thuốc lá.

Đường dây cai nghiện thuốc lá là dịch vụ tư vấn qua điện thoại, cung cấp phương pháp điều trị hiệu quả và chất lượng cao cho những người hút thuốc muốn cai nghiện. Nhân viên của họ là các chuyên gia chăm sóc sức khỏe được đào tạo, có thể giúp bạn lên kế hoạch cai nghiện thuốc lá thành công. Họ điều chỉnh trợ giúp để đáp ứng nhu cầu của bạn. Họ có thể cung cấp cả đơn thuốc và tư vấn. Họ có thể cải thiện đáng kể cơ hội cai nghiện thuốc lá thành công của bạn.

ĐƯỜNG DÂY CAI NGHIỆN THUỐC LÁ

Tất cả các tiểu bang đều có đường dây cai nghiện thuốc lá miễn phí được quản lý trên toàn quốc. Một số tiểu bang cung cấp dịch vụ tư vấn, miếng dán cai nghiện thuốc lá và kẹo gôm miễn phí. Hãy gọi các số điện thoại dưới đây để tìm hiểu xem bạn có đủ điều kiện để nhận trợ giúp miễn phí không.

Với người nói tiếng Anh, gọi 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
Với người nói tiếng Tây Ban Nha (nhân viên tư vấn nói tiếng Tây Ban Nha), gọi 1-877-266-3863.
Dịch vụ tư vấn bằng 140 ngôn ngữ khác có sẵn thông qua nhân viên phiên dịch. Hãy gọi 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) và nói tên ngôn ngữ bạn cần. Họ sẽ nối bạn với nhân viên phiên dịch.

Trực tuyến: http://doh.wa.gov/tobacco/quit/quitline.htm

Với những người nói tiếng Trung Quốc, Hàn Quốc hoặc Việt Nam, xem dưới đây.

Đường dây cai nghiện thuốc lá bằng ngôn ngữ Châu Á:

- Nếu bạn sống tại Tiểu bang Washington hoặc California và nói tiếng **Trung Quốc**, **Hàn Quốc** hoặc **Việt Nam**, bạn có thể nhận dịch vụ tư vấn miễn phí nói chuyện trực tiếp tại Đường dây cai nghiện thuốc lá bằng ngôn ngữ Châu Á. **Các trợ cấp vẫn chưa bị cắt đối với dịch vụ tư vấn miễn phí cho những người sống tại Washington hoặc California.** Nếu bạn đủ điều kiện, bạn có thể được điều trị bằng phương pháp thay thế nicôtin **miễn phí** (miếng dán cai nghiện thuốc lá hoặc kẹo gôm)

Có số điện thoại gọi đến trực tiếp cho từng ngôn ngữ:

Trung Quốc *(Cantonese/Mandarin)*: 1-800-838-8917 (華州免費電話戒煙輔助專線)

Hàn Quốc: 1-800-556-5564 (한국어 금연 상담)

Việt Nam: 1-800-778-8440 (Đường Dây Cai Nghiện Thuốc Lá Miễn Phí)

GET HELP WITH QUITTING SMOKING

Having cancer is stressful. Now is the time to find other ways to help you with your stress instead of smoking.

Some people quit by themselves, but there are people who can help you. Talk with your health care provider - there may be a quit smoking program at the clinic or hospital. You may also be able to get free help from a quitline.

Quitlines are phone counseling services that provide high quality and effective treatment for smokers who want to quit. They are staffed by trained health care professionals who can help you plan for a successful quit. They tailor their help to meet your needs. They may provide medications as well as counseling. They can dramatically improve your chances of successfully quitting smoking.

QUITLINES

All states have a toll-free quitline that is managed nationally. Some states provide free counseling, nicotine patches and gum. Call the numbers below to find out if you are eligible for free help.

For English speakers, call 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
For Spanish speakers (counselors speak Spanish), call 1-877-266-3863.
Counseling in 140 other languages is available through an interpreter. Call 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) and say the name of the language you need. Then they will connect you to an interpreter.

Online: http://doh.wa.gov/tobacco/quit/quitline.htm

Chinese, Korean or Vietnamese speakers, see below.

Asian Language Quitline:

- If you live in California or Washington State and speak **Chinese**, **Korean** or **Vietnamese**, you can get free one-on-one counseling in your own language from the Asian Language Quitline. **Benefits have not been cut for free counseling for people who live in Washington or California.** If you are eligible, you may be able to receive **free** nicotine replacement therapy (nicotine patches or gum)

There is a direct call-in number for each language:

Chinese *(Cantonese/Mandarin)*: 1-800-838-8917 (華州免費電話戒煙輔助專線)

Korean: 1-800-556-5564 (한국어 금연 상담)

Vietnamese: 1-800-778-8440 (Đường Dây Cai Thuốc Lá Miễn Phí)