

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

Oregon
Health
Authority

SMOKEFREE
oregon

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ОТ ОТДЕЛА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ: ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПАРОВОЙ ИНГАЛЯЦИИ

Управление здравоохранения штата Орегон настоятельно призывает жителей штата Орегон прекратить использование всех продуктов для паровой ингаляции до тех пор, пока должностные лица федерального уровня и штата не установят причину случаев серьезных повреждений тканей легких, а также смертельных исходов, связанных с курением как производных каннабиса, так и никотина. Лица, которые недавно курили электронные сигареты и в данный момент испытывают затрудненное дыхание, должны немедленно обратиться за медицинской помощью. **Никакие продукты для паровой ингаляции не должны считаться безопасными.** Переход на сигареты или другие курительные продукты не является более безопасным вариантом.

Если вы или кто-либо из ваших знакомых курит или принимает какие-либо вещества посредством паровой ингаляции, мы настоятельно рекомендуем вам бросить курить. Бесплатная немедленная помощь доступна посредством перечисленных ниже ресурсов:

- 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), www.quitnow.net/Oregon
- Español: 1-855-DEJEL0-YA (1-855-335356-92), www.quitnow.net/oregonsp/.
- www.thisisquitting.com или отправьте текстовое сообщение со словом DITCHJUUL на номер 88709 (помощь в отказе от курения для подростков посредством обмена текстовыми сообщениями)

ВЫБЕРИТЕ ПОДДЕРЖКУ, КОТОРАЯ ПОДХОДИТ ИМЕННО ВАМ

Процесс отказа от курения уникален для каждого курильщика. Именно поэтому мы предлагаем различные варианты отказа от курения совершенно бесплатно. Для того, чтобы бросить курить навсегда, вы можете совместить консультации специалиста с приемом медикаментов.



Консультации для отказа от курения: По мере работы над отказом от курения вы можете принять участие в нескольких сеансах консультирования. Кроме того, вы можете опробовать несколько видов консультирования.



Индивидуальная поддержка в отказе от курения: Индивидуализированная поддержка от вашего врача или поставщика медицинских услуг.



Помощь в отказе от курения по телефону: Поддержка по телефону, не выходя из дома. Вы даже можете подписаться на ободряющие текстовые сообщения.



Отказ от курения в группе: Получение поддержки от специально обученного тренера в области отказа от курения в группе лиц, пытающихся бросить курить.



Отказ от курения в Интернете: Индивидуально подобранная поддержка, доступная на вашем компьютере или смартфоне. Она доступна вам в любое время и в любом месте.



Отказ от курения посредством приема медикаментов: Лекарственные препараты – это безопасный способ уменьшить тягу к курению и облегчить симптомы во время работы над отказом от курения. Предлагается множество бесплатных вариантов, в том числе пластыри и жевательные резинки.

ФАКТЫ ОБ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ

Здоровый организм с головой до ног

Отказ от табака снижает риск сердечного приступа, инсульта и некоторых видов онкологических заболеваний.

Защитите своих близких

Отказ от курения обеспечивает защиту окружающих вас людей — особенно детей и младенцев — от появления у них простуд, приступов астмы и многих других недугов.

Консультирование + медикаменты = успех!

Когда вы совмещаете консультирование и прием лекарств, вы удваиваете свои шансы навсегда отказаться от курения.

Для того, чтобы отказаться от курения любого вида табака, включая сигарет, сигар, жевательного табака, электронных сигарет и других видов табачных изделий, вы всегда можете обратиться к ресурсам поддержки.

Поговорите со своим врачом сегодня, чтобы бросить курить навсегда!

Посетите веб-сайт QUITNOW.NET/OREGON или позвоните по тел **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669).