

您有任何疑問嗎？

請撥打我們的 24 小時護理諮詢專線。

我們在此隨時為您提供協助。



英語：

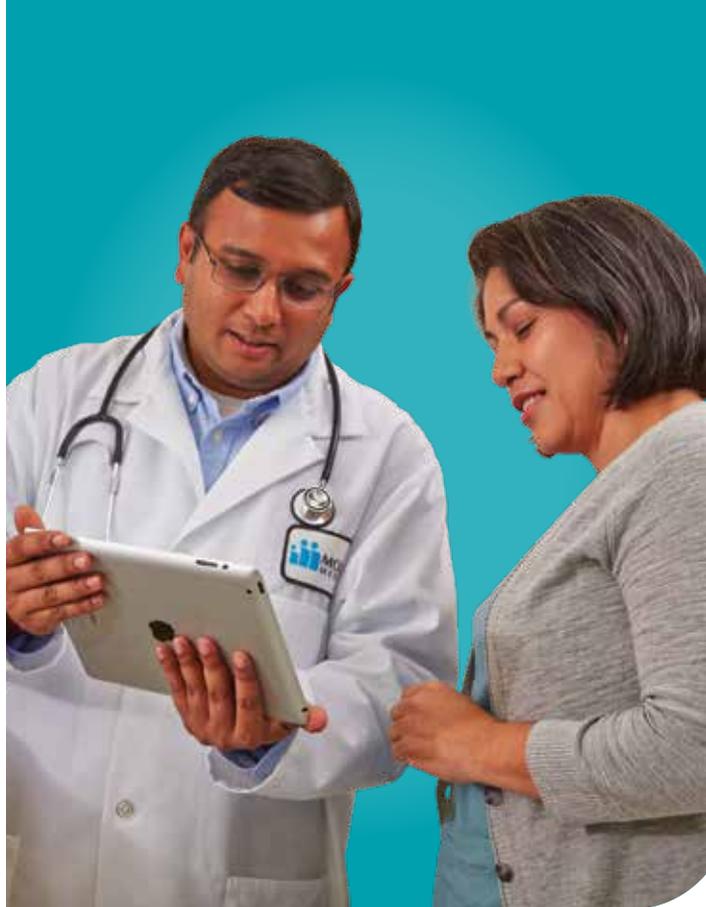
(888) 275-8750

西班牙文：

(866) 648-3537

TTY/TDD：

711



由 Molina Healthcare 散布。本手冊中的所有資料僅供參考，無法取代您的醫療服務提供者的建議。

若需要本資訊的其他語言或無障礙格式版本，請致電會員服務部。電話號碼在您的會員 ID 卡後方。

戒菸



為什麼要戒菸？

- 吸煙會導致肺癌、口腔癌和咽喉癌。
- 吸煙會導致心臟病。
- 吸煙會導致肺氣腫或慢性阻塞性肺病 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD)。
- 吸煙會提高中風的風險。
- 吸煙會導致血液循環不良。
- 吸煙會導致糖尿病併發症。

您該如何戒菸？

- 設定戒菸期限並持之以恆。
- 丟掉菸灰缸、香菸和打火機。
- 清潔您的住家和車輛來去除煙味。
- 待在禁菸區。
- 告訴您的家人和朋友，讓他們支援您。
- 找出減輕壓力的方法。
- 向您的醫療服務提供者詢問能幫助您戒菸的相關藥物。

您準備好要戒菸了嗎？

若要取得戒除香菸和電子菸的協助，請致電 Kick It California www.KickItCa.org。您無需支付任何費用。

戒菸服務

- 英文：1-800-300-8086 或發文字簡訊「Quit Smoking」至 66819
- 西班牙文：1- 800-600-8191 或發文字簡訊「Dejar De Fumar」至 66819
- 口嚼煙草者：1 800-987-2908
- 中文：1-800-838-8917
- 韓文：1-800-556-5564
- 越南文：1-800-778-8440

戒電子菸服務

- 英文：請致電 1-844 866-8273 或發文字簡訊「Quit Vaping」至 66819
- 西班牙文：請致電 1-800-600-8191 或發文字簡訊「No Vapear」至 66819

當您戒菸時，您就能大幅降低因吸菸而導致的相關疾病風險。

如果您是孕婦，吸煙會傷害您和您的寶寶。如果您仍在吸香菸或電子菸，是時候戒菸了。