

戒烟

公众健康警告：停止使用电子烟产品

在联邦和州官员确定导致严重肺损伤和死亡的原因与使用大麻和尼古丁电子烟产品的相关性之前，俄勒冈州卫生局敦促俄勒冈人停止使用一切电子烟产品。**最近抽电子烟并感到呼吸困难的人士应立即就医。**请勿将任何电子烟产品视为安全产品。改吸香烟或其他可燃烧产品不是更安全的选择。

如果您或您认识的人吸烟或吸电子烟，我们敦促您立即戒烟。可从以下资源获得免费的即时帮助：

- 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), www.quitnow.net/Oregon
- Español: 1-855-DEJELO-YA (1-855-335356-92), www.quitnow.net/oregonsp/.
- www.thisisquitting.com 或发送短信 DITCHJUUL 至 88709 (适合青年人的短信戒烟资源)
- 如果需要帮助戒烟，请致电1-800-923-4357联系俄勒冈州毒品和酒精协助热线，或发短信 RecoveryNow 到839863。

选择适合您的帮助

适合每个人的戒烟方法都不一样。因此，我们免费提供多种选择。您可以将寻求辅导与药物相结合，以帮助您永久戒烟。



戒烟辅导：在戒烟的过程中，您可以寻求多次辅导。您也可以尝试寻求多种类型的辅导。



电话戒烟：在家中轻松通过电话获得帮助。您甚至可以注册获取帮助短信。



小组戒烟：与正在努力戒烟的其他人一起，在小组中获得经过专业训练的戒烟教练提供的帮助。



网络戒烟：通过电脑或智能手机获得量身定制的帮助。随时随地都可以获得帮助。



戒烟药物：在您戒烟的过程中，药物是缓解烟瘾和症状的安全选择。我们免费提供许多选择（包括戒烟贴和口香糖）。

今天就告诉您的医生要永久戒烟！

浏览网站 QUITNOW.NET/OREGON 或致电 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)。

戒烟相关常识

从头到脚的健康

戒烟可以降低患心脏病、中风和某些癌症的风险。

保护您的挚爱

戒烟可以保护您身边的人（尤其是孩子和婴儿）免受感冒、哮喘发作等疾病的伤害。

辅导 + 药物 = 成功！

当您将寻求辅导与药物相结合时，永久戒烟的成功率就会增加两倍。

我们可帮助戒除任何类型的烟草，包括香烟、雪茄、嚼烟、电子烟等。

有关如何推荐患者戒掉，提供咨询以及治疗费用的更多信息，请浏览网站 healthoregon.org/vaping。