

# GRATUITOS RECURSOS PARA DEJAR DE FUMAR DISPONIBLES EN EL CONDADO DE KERN



Virtual



En español



Escanee el código QR para acceder los sitios web de todos estos recursos:

[kcessation.my.canva.site](http://kcessation.my.canva.site)



En Persona



Mensajes de texto



Taller o en grupo



Aplicación móvil



Asesoramiento individual



Herramientas de autoayuda

Consulte con su doctor sobre sus opciones de terapia de reemplazo de nicotina para ayudarlo dejar de fumar.

		Recurso	Teléfono	Servicios Ofrecidos
Con Membresía		Kaiser Permanente	1 (866) 862-4295	
		Kern Family Health Care	(661) 327-4030	
		Bakersfield American Indian Health Project	(661) 327-4030	
Disponible al público		Kern County Behavioral Health and Recovery Services	(866) 266-4898 (24 hrs)	
		American Lung Association (Online)	(562) 933-0977	
		American Lung Association (Ridgecrest, CA location)	(760) 499-3584	
		Kick It California	1 (800) 300-8086	
Programa de Texto y Aplicación		Kick It California	Enviar Mensaje "Dejar de Fumar" al 66819 o "No Vapear" al 66819	
		SmokefreeTXT	Enviar Mensaje "Esp" al 47848	
		Truth Initiative	"DITCHVAPE" al 88709	
		CONNECT 5	Escanee el código QR para bajar aplicación	
		quitSTART	Escanee el código QR para bajar aplicación	