



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Programas de Salud de Alliance

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Personas con impedimentos auditivos y del habla
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

livehealthy@alamedaalliance.org

www.alamedaalliance.org

Estimado(a) miembro:

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos aquí para ser su aliado en el cuidado de la salud.

Le agradecemos su interés en las clases y los programas para **dejar de fumar**. A continuación, encontrará opciones sin costo para que pueda elegir. Llame al programa para obtener más información o inscribirse.

Ayuda por teléfono

Llame o inscribese en línea para recibir asesoría y apoyo de expertos.

Asian Smokers' Quitline

Línea gratuita:

Chino: **1.800.838.8917**

Vietnamita: **1.800.778.8440**

Coreano: **1.800.556.5564**

asiansmokersquitline.org

Kick It California

Línea gratuita:

Inglés: **1.800.300.8086** (Se ofrecen servicios de interpretación)

Español: **1.800.600.8191**

kickitca.org

Clases

Clases para dejar de fumar de Freedom from Tobacco (Libre del tabaco)

Ciudad de Berkeley

Serie de clases para adultos a fin de aprender a llevar una vida sin tabaco. Llame o envíe un correo electrónico para inscribirse.

Berkeley (en línea)

Ocho (8) sesiones semanales

Número de teléfono: **1.510.981.5330**

Correo electrónico: **quitnow@cityofberkeley.info**

Grupos de apoyo

Nicotine Anonymous

Nicotine Anonymous es un programa de 12 pasos que reúne a grupos de personas que se ayudan mutuamente para llevar una vida sin nicotina. Consulte el sitio web o llame para obtener información sobre la reunión.

Berkeley y Oakland (en persona y en línea)

Línea gratuita: **1.877.879.6422**

www.nica-norcal.org/meetings

Para saber si su clase ofrece servicios de interpretación o para hacer una solicitud, llame a la siguiente instancia:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Esperamos que estas clases puedan satisfacer sus necesidades de salud.

Le deseamos lo mejor para su salud,
Programas de Salud de Alliance