



## **Alameda Alliance for Health**

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Mga taong may problema sa pandinig at  
pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

**livehealthy@alamedaalliance.org**

**www.alamedaalliance.org**

Minamahal na Miyembro,

Narito ang Alameda Alliance for Health (Alliance) bilang iyong kaagapay sa kalusugan.

Salamat sa iyong interes sa mga klase at programa sa **pagtigil sa paninigarilyo**. Nakalista sa ibaba ang mga pagpipiliang libreng opsyon. Para matuto pa o mag-sign up, tumawag sa programa.

### **Suporta sa Telepono**

Tumawag o mag-enroll online para sa pagpapayo at suporta ng eksperto.

### **Asian Smokers' Quitline**

Toll-Free:

Chinese: **1.800.838.8917**

Vietnamese: **1.800.778.8440**

Korean: **1.800.556.5564**

**asiansmokersquitline.org**

### **Kick It California**

Toll-Free:

Ingles: **1.800.300.8086** (May mga interpreter)

Spanish: **1.800.600.8191**

**kickitca.org**

### **Mga Klase**

#### **Freedom from Tobacco Quit Smoking Class**

#### **Lungsod ng Berkeley**

Serye ng mga klase para matutunan ng mga adult kung paano mamumuhay nang walang tabako.

Tumawag o mag-email para mag-enroll.

Berkeley (Online)

Walong (8) lingguhang session

Numero ng Telepono: **1.510.981.5330**

Email: **quitnow@cityofberkeley.info**

## **Mga Support Group**

### **Nicotine Anonymous**

Ang Nicotine Anonymous ay isang 12 hakbang na programa na nagtitipon sa mga grupo ng mga tao na nagtutulungan para makapamuhay nang walang nicotine. Bisitahin ang website o tumawag para sa impormasyon ng meeting.

Berkeley at Oakland (Personal, online)

Toll-Free: **1.877.879.6422**

**[www.nica-norcal.org/meetings](http://www.nica-norcal.org/meetings)**

Para malaman kung nag-aalok ang iyong klase ng mga serbisyo ng interpreter, o para gumawa ng kahilingan, tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Umaasa kaming makakatulong ang mga klaseng ito na tugunan ang iyong mga pangangailangan sa kalusugan.

Sana'y Mabuti ang Iyong Kalusugan,  
Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance