



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Programas de Salud de Alliance
Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con problemas auditivos o 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 de la salud.

Le agradecemos su reciente solicitud sobre las clases de ayuda para **dejar de fumar**. A continuación, se mencionan algunos recursos y clases para que pueda elegir. Se ofrecen **sin costo** para usted por ser miembro de Alliance. Llame al programa para obtener más información o inscribirse. Hágales saber que es miembro de Alliance y tenga a la mano el número de su tarjeta de identificación de miembro de Alliance.

Línea de ayuda para fumadores de California

Llame a la Línea de ayuda para fumadores de California para obtener asesoría y apoyo.

Los asesores hablan inglés, español, chino, vietnamita y coreano.

Línea gratuita: **1.800.45.NO.FUME (1.800.456.6386)**

www.nobutts.org

Freedom from Tobacco: Clase para dejar de fumar

South Berkeley Senior Center

2939 Ellis St., Berkeley, CA

Serie de 8 sesiones

Número de teléfono: **1.510.981.5330**

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

Nicotine Anonymous

Nicotine Anonymous reúne a grupos de personas que han sentido perder el control por la adicción a la nicotina. El propósito principal es ayudar a otras personas a vivir sin nicotina. Las reuniones pueden ser en persona, en línea o por teléfono.

Línea gratuita: **1.877.879.6422**

www.nica-norcal.org/meetings.html

www.nicotine-anonymous.org

Recursos útiles

www.smokefree.gov: Consejos y herramientas para ayudarle a dejar de fumar, en inglés y español.

Para saber si tiene servicios de interpretación disponibles en sus clases o para hacer una solicitud, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

Esperamos que estas clases puedan satisfacer sus necesidades de salud.

Le deseamos lo mejor para su salud,

Programas de Salud de Alliance