



Tumulong sa pagprotekta ng iyong kalusugan at ng iyong pamilya

Ang kailangan mong malaman tungkol sa paninigarilyo at COVID-19

Nagmamalasakit kami sa iyo at sa iyong pamilya. At habang ang nagpapatuloy na COVID-19 na pambansang emerhensiya sa kalusugang pampubliko ay nagbabago, mas importante kailanman na mapanatili ka at ang iyong mga mahal sa buhay na ligtas at malusog. Bilang karagdagan sa madalas na paghuhugas ng mga kamay at ang pagpapanatili ng pagitan mula sa ibang tao, maaari mong isipin ang pagtigil sa paninigarilyo o vaping.

COVID-19, paninigarilyo at vaping

Ang paninigarilyo at vaping, maging tabako man o marijuana ay nagpapaalab sa baga at binababa ang kakayahan ng katawan na labanan ang mga impeksyon. Katulad nito, ang COVID-19 ay maaaring maging sanhi ng mga impeksyon sa baga sa ilang mga tao. Ang mga kaso ay mula sa banayad hanggang sa malubha at kung minsan ay maaaring magresulta sa malubhang sakit o kamatayan. Para sa mga naninigarilyo o nagve-vape, maaari silang malagay sa mas mataas na peligro.

Protektahan ang iyong kalusugan

Habang marami pang malalaman tungkol sa kung paano nakakaapekto ang paninigarilyo sa COVID-19, alam nating talaga na ang paninigarilyo at vaping ay nagpapaalab at nagsasanhi ng pinsala sa baga. Importanteng panatilihin mong malusog ang iyong mga baga. Narito ang ilang mga paraan na makakatulong ka:

- Itigil ang paninigarilyo o pag-vaping
- Panatilihin ang walang-usok na bahay
- Lumayo mula sa pangalawang-pasa na usok

May suporta ka

Alam naming hindi madali ang tumgil sa paninigarilyo. Mangyaring malaman mo na kung handa ka nang tumigil, hindi mo ito kailangang gawing mag-isa. Makipag-usap sa iyong doktor. Matutulungan ka niyang maghanap ng plano na tama para sa iyo. O kaya, gamitin ang mapagkukunan sa ibaba upang makamantan ang suportang kailangan mo upang makapagsimula.

- **California Smokers' Helpline.** Ang mga tagapayo ng Helpline ay magagamit anim na araw bawat linggo para sa mga konsulta at follow-up na pagpapayo. Mayroong mga ilang virtual na pagpipilian na magagamit kabilang ang teksto, web chat, mga mobile phone app at Alexa Skills. Tumawag sa **1-800-NO-BUTTS**. O bumisita sa **NoButts.org/COVID**

May Mga Tanong? Narito kami upang tumulong

Narito kami upang tumulong Tumawag nang walang bayad

1-866-270-5785, TTY 711, Lunes–Biyernes, 7 a.m.–7 p.m. lokal na oras.

O bumisita sa myuhc.com/CommunityPlan



Hindi nagdidiskrimina ang UnitedHealthcare batay sa lahi, kulay, pinanggalingang bansa, kasarian, edad o kapansanan sa mga programa at mga aktibidad na pangkalusugan.

Nagbibigay kami ng mga libreng serbisyo para matulungan kang makipag-ugnayan sa amin.

Gaya ng, mga sulat sa ibang wika o malalaking print. O, maaari kayong humiling ng tagasalin. Para humingi ng tulong, mangyaring tumawag sa toll-free na numero ng telepono para sa miyembro na nakalista sa iyong ID card bilang miyembro ng planong pangkalusugan, TTY 711, 7 a.m. – 7 p.m., Lunes – Biyernes.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-270-5785, TTY 711。