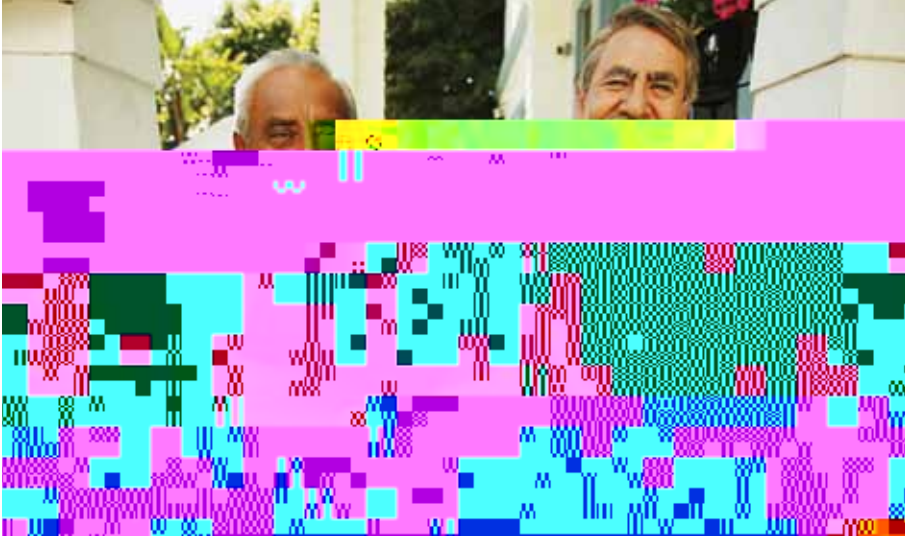


Staying Healthy

Tobacco Cessation

KAISER PERMANENTE • NAPA SOLANO SERVICE AREA • HEALTH EDUCATION DEPARTMENT



Make a Plan. Get Support.

Telephone Wellness Coach

Ü^æ&@Á^ [~ !Á@^æ|c@Á* [æ|•Á , äc@Á , ^|] ^••Á& [æ&@ä } *ÉÁQ } & !^æ•^Á^ [~ !Á { [cáçæcá [] ÉÁáá^ } cá~Á~^&cáç^Á•c|æc^*á^•ÉÁ { ^áâ&æcá [] •ÉÁæ } áÁ*^cÁ• }] [!cáç [Á { æ^Áæ } Á~^&cáç^Á~^áçÁ [] æ } ÉÁY [~ Áæ } áÁ^ [~ !Á& [æ&@æcá\Á [] } ^É [] } ^Áà^Á] @ [] ^ÉÁ , @^Áäcç•Á& [] ç^ } á^ } cá- [!Á^ [~ ÉÁÖ } *|ä•@Áæ } áÁÜ } æ } ä•@Áæçæ|æà|ÉÁ S^æ! } Á { [!^æcá\] É [!*D { ^á [&c [!D , ^|] } ^•• [æ&@ä } *Á

Fee: ÁP [Á~^ÉÁ T^ { à^!•Á []] ^ÉÁ

Contact: ÁFÈ Î ÎÉG Î FÈ Î F Í Á Í ÁæÈ { ÉÁç [Á { ää } ä •@cááæá|~Áç [Á•&@á~|Áæá & [æ&@ä } *Áæ]] [ä] c { ^ } cÉÁ

Quit Tobacco Workshop (1 session)

V@ä•Á [] ^É•^••á [] } Á , [! , @ []] ä•Áá•á* } ^áç [Á@^|] Á^ [~ Ááç^| []] Á^ [~ !Á [,] } Á ~^áçÁ [] æ } ÉÁQ } ÁæÁ [] [•áçç^Á] [É] !^••~!^Á^ } çá! [] { } ^ } cÉÁ|ææ! } Áæà [~ cáç@^Á } æc~!^Á [-Áæáá&æcá [] } ÉÁ&^••æcá [] } Á•c

• T c Á ^ÉÍ , && { T

Fee: P [Á~^Á- [!Á { ^ { à^!•LÁÁÍÉÁ } [] { ^ { à^!•Á

Locations: Vacaville, Fairfield, Vallejo, and Napa

Smoker's Telephone Helpline (1-800-NO-BUTTS)

- Á Ø!^ÉÁ& [] ~áá^ } cáæ|Áç^| ^ [] ^Á& [] } •^|ä } *ÉÁ
- Á Ö [] ç^ } á^ } cá@ [~ !•KÁáæ^•ÉÁç^ } ä } *•ÉÁ , ^| ^ } á•Á
- Á U~^!^ááá } ÁÖ } *|ä•@ÉÁÜ } æ } ä•@ÉÁXá^c } æ { ^•^ÉÁÖæ } c [] ^•^ÉÁ Tæ } áæ!ä } ÉÁ S [!^æ } ÉÁVÖÖDÁVVYÁ

Your Health Online Shortcuts to better health

kp.org/mydoctor . Á T ^ Á Ö [&c [!ÁU] } |ä } ^ Á

• Á Ö @ [[•^Áæ } áÁ^ { æ|Á^ [~ !Áá [&c [!Á

• Á Ö ^cÁ [] |ä } ^Á] ! [*!æ { •ÉÁçáá^ [•ÉÁ] [á&æ•c•ÉÁæ } áÁ|^& [{ { ^ } á^áá ä } - [! { æcá [] } Á-! [{ Á^ [~ !Áá [&c [!Á

kp.org/mydoctor/stayinghealthy

• Á Øä } áÁá } - [! { æcá [] } Á [] } Á•c|æc^*á^•Áæ } áÁ { ^áá&æcá [] } •Á- [!ÁQuitting Tobacco

kp.org/tobaccomedications

• Á Š^æ! } Áæà [~ cáç@^Á~^áçÁç [áæ&& [Á { ^áá&æcá [] } •Áæçæá|æà|^Áç [Á^ [~ ÉÁY @æcá æ!^Áç@^~NÁP [, Áá [Á^ [~ Á^•^Áç@^ { NÁY @ [Á •@ [~ |ä } çÁ^~•^Áç@^ { N

kp.org/quitsmoking

• Á Øä } áÁá } - [! { æcá [] } Á [] } Á•c|æc^*á^•Áæ } áÁ { ^áá&æcá [] } •Á- [!ÁQuitting Tobacco

kp.org/healthylifestyles

• Á ÓÜÖÇEVPÒKÁ] ^!• [] } æ|ä : ^ááæ•^•• { ^ } c•Á æ } áÁ• { [\ä } *Á&^••æcá [] } Á] ! [*!æ {

kp.org/healthcoach . Á

• Á U] |ä } ^Á@^æ|c@Á& [æ&@ä } *Á] ! [*!æ { • M • Á] É

kp.org/espanol]

• Á Q } - [! { æcá [] } Áá } ÁÜ } æ } ä•@ Á

Fairfield: 707-427-4466

Napa: 707-258-4490

Vacaville: 707-624-2225

Vallejo: 707-651-2692

