



Giúp bảo vệ sức khỏe của quý vị và gia đình

Những điều quý vị cần biết về hút thuốc và COVID-19

Chúng tôi quan tâm đến quý vị và gia đình của quý vị. Và trong khi tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng quốc gia do COVID-19 đang diễn ra thay đổi, điều quan trọng hơn là luôn giữ cho quý vị và những người thân yêu của quý vị an toàn và khỏe mạnh. Ngoài rửa tay thường xuyên và thực hành giãn cách xã hội, quý vị có thể muốn bỏ thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.

COVID-19, hút thuốc và thuốc lá điện tử

Hút thuốc lá và thuốc lá điện tử, cho dù đó là thuốc lá hay cần sa, làm viêm phổi và làm giảm khả năng chống lại lây nhiễm của cơ thể. Tương tự, COVID-19 có thể gây nhiễm trùng phổi ở một số người. Các trường hợp từ nhẹ đến nặng và đôi khi có thể dẫn đến bệnh nặng hoặc tử vong. Đối với những người hút thuốc hoặc hút thuốc lá điện tử, điều này có thể khiến họ có nguy cơ cao hơn.

Bảo vệ sức khỏe của quý vị

Mặc dù vẫn còn nhiều điều để tìm hiểu về việc hút thuốc ảnh hưởng đến COVID-19 như thế nào, nhưng chúng ta biết rằng hút thuốc và thuốc lá điện tử sẽ gây viêm nhiễm và gây hại cho phổi. Điều quan trọng là giữ cho phổi của quý vị được khỏe mạnh. Dưới đây là một số cách quý vị có thể giúp:

- Bỏ thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử
- Giữ cho nhà không có khói thuốc
- Tránh xa khói thuốc

Quý vị có sự trợ giúp

Chúng tôi biết việc bỏ thuốc không dễ dàng. Hãy biết rằng nếu quý vị đã sẵn sàng bỏ thuốc lá, quý vị không cần phải làm điều đó một mình. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị. Bác sĩ có thể giúp quý vị tìm ra một kế hoạch phù hợp với quý vị. Hoặc, sử dụng tài nguyên bên dưới để nhận được hỗ trợ quý vị cần để bắt đầu.

- **Đường dây trợ giúp của Người hút thuốc ở California.** Các tư vấn viên của đường dây trợ giúp luôn hoạt động sáu ngày mỗi tuần để tham vấn và tư vấn theo dõi tiến triển. Có một số tùy chọn từ xa có sẵn bao gồm nhắn tin, trò chuyện web, ứng dụng điện thoại di động và Alexa Skills. Gọi **1-800-NO-BUTTS**. Hoặc truy cập **NoButts.org/COVID**

**Có thắc mắc?
Chúng tôi luôn sẵn sàng
trợ giúp**

1-866-270-5785, TTY 711,
Thứ Hai–Thứ Sáu,
7 giờ sáng - 7 giờ tối theo giờ
địa phương.

Hoặc truy cập **myuhc.com/
CommunityPlan**



UnitedHealthcare không kỳ thị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính, tuổi tác hoặc tình trạng khuyết tật trong các chương trình và hoạt động sức khỏe.

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí để giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chẳng hạn như thư bằng ngôn ngữ khác hoặc bản in cỡ lớn. Hoặc quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên. Để yêu cầu trợ giúp, vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên được ghi trên thẻ ID hội viên chương trình sức khỏe của quý vị, TTY 711, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối, Thứ Hai – Thứ Sáu.

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。