



# Ayude a proteger su salud y la de su familia

## Qué necesita saber acerca de fumar y la COVID-19

Nos preocupamos por usted y su familia. Y, a medida que cambia la actual emergencia nacional de salud pública causada por la COVID-19, hoy es más importante que nunca que usted y su familia estén a salvo y tengan buena salud. Además de lavarse las manos con frecuencia y practicar el distanciamiento social, debería considerar dejar de fumar o vapear.

### La COVID-19, fumar y vapear

Fumar y vapear, ya sea tabaco o marihuana, inflama los pulmones y reduce la capacidad del cuerpo para combatir infecciones. De modo similar, la COVID-19 puede causar infecciones pulmonares en algunas personas. Estos pueden ser cuadros leves o graves y, a veces, pueden causar enfermedades graves o la muerte. Esto puede implicar un riesgo aún más alto para aquellos que fuman o vapean.

### Proteja su salud

Si bien todavía no se conoce mucha información acerca de cómo fumar puede afectar a un paciente con la COVID-19, sabemos que fumar y vapear inflama y daña los pulmones. Es importante que sus pulmones estén saludables. Estas son algunas maneras en las que puede lograrlo:

- Deje de fumar o vapear.
- Mantenga su hogar libre de humo.
- Mantenga distancia de otros fumadores.

### Usted tiene apoyo

Sabemos que no es fácil dejar de fumar. Si desea dejar de fumar, no tiene por qué hacerlo sin ayuda. Hable con su médico. Él o ella puede recomendarle un plan que sea adecuado para usted. También puede utilizar los recursos que aparecen a continuación para recibir el apoyo que necesita para empezar.

- **California Smokers' Helpline.** Los representantes de la línea telefónica están disponibles seis días a la semana para recibir consultas y para ofrecer orientación de seguimiento. Ofrecen distintas opciones virtuales, como mensajes de texto, mensajería instantánea, aplicaciones móviles y Alexa Skills. Llame a **1-800-NO-BUTTS**. O visite **NoButts.org/COVID**

### ¿Tiene preguntas? Estamos aquí para ayudarlo

Llame al número gratuito  
**1-866-270-5785, TTY 711**,  
de lunes a viernes,  
de 7:00 a. m. a 7:00 p. m.,  
hora local.

O visite **myuhc.com/  
CommunityPlan**



---

UnitedHealthcare no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en lo que respecta a actividades y programas de salud.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarlo a comunicarse con nosotros, como cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, llame al número de teléfono gratuito del miembro que se encuentra en su tarjeta de identificación de miembro del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m.

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。