

RECURSOS PARA DEJAR DE FUMAR

Como líder nacional en asistencia médica y prácticas ambientales, la UC tiene el compromiso de proporcionar a nuestros empleados un ambiente libre de tabaco a partir del 2014. La información siguiente les brinda a nuestra personal y a los jubilados de la UC maneras de acceder a recursos y de aprender más acerca de los programas para dejar de fumar, los cuales son disponibles por todo el sistema. Pueden aplicarse copagos y cuotas de programas — Favor de consultar el folleto o sitio web de su plan para más información.

PLAN MÉDICO DE LA UC	SERVICIOS
Anthem Blue Cross Plus Anthem Blue Cross PPO Anthem Lumenos Core	Recetas médicas para dejar de fumar Recursos de Anthem online <ul style="list-style-type: none"> • Viva Libre (programa online – con descuento para empleados de la UC) • Estilo de Vida Saludable sin Tabaco (solo para miembros de Lumenos)
Health Net Blue & Gold HMO Health Net HMO	Recetas médicas para dejar de fumar Descuentos en productos para dejar de fumar Recursos Health Net online <ul style="list-style-type: none"> • Poder de Decisión de Salud y Bienestar
Kaiser Permanente	Recetas médicas para dejar de fumar Ayuda telefónica <ul style="list-style-type: none"> • Norte de California: 866.251.4514 • Sur de California: 866.862.4295 Recursos de Kaiser online <ul style="list-style-type: none"> • Healthmedia Breathe (programa online) • Dejar de fumar (página de recursos) • Tobacco Medications (página de recursos) Para asesoramiento en sitio, contacte a su centro médico Kaiser para disponibilidad
Western Health Advantage	Recetas médicas para dejar de fumar
Staywell Health Management (disponible para miembros del plan médico, excepto Kaiser & algunos miembros del sindicato)	Línea de Ayuda StayWell: 800.721.2693 Inscribirse en el programa Staywell - Próximos Pasos para Dejar de Fumar gana 50 puntos para el incentivo otorgado por la UC

PROGRAMAS DISPONIBLES PARA EL PÚBLICO EN GENERAL

- www.WebMD.com/smoking-cessation/
- www.SmokeFree.gov/
- Línea de Ayuda para Fumadores de California, 1-800-NO-BUTTS

Su centro de la UC brinda los siguientes programas para dejar de fumar