



Free Help to Quit Smoking or Vaping

Kick It California has free resources to help you quit smoking, vaping, and using hookah and smokeless tobacco.



- One-on-one counseling (phone or chat)
- Self-help materials
- Texting program
- Mobile apps for smoking and vaping

Call **1-800-300-8086** today!

Help is available Monday through Friday from 7 a.m. to 9 p.m. and Saturday from 9 a.m. to 5 p.m. For additional support or resources, visit www.kickitca.org and sign up.

KICK / IT
California 1-800-300-8086

To learn more about tobacco cessation or vaping, or to request resources, call GCHP's Health Education Department at **1-805-437-5718** / **TTY 1-888-310-7347**, Monday through Friday between 8 a.m. and 5 p.m. (excluding holidays).

If you have any questions about Nicotine Replacement Therapy, visit your local pharmacy or call Medi-Cal Rx 24 hours a day, seven days a week at **1-800-977-2273**. If you use a TTY, call **711**.



**Gold Coast
Health Plan**SM
A Public Entity



Ayuda Gratis para Dejar de Fumar o Vapear

Kick It California tiene recursos gratuitos para ayudarlo a dejar de fumar, vapear y usar narguile (hookah) y tabaco sin humo.



- Asesoramiento personalizado (teléfono o chat)
- Materiales de autoayuda
- Programa de mensajes de texto
- Aplicaciones móviles para fumar y vapear

¡Llame hoy al **1-800-600-8191!**

La ayuda está disponible de lunes a viernes de 7 a.m. a 9 p.m. y sábado de 9 a.m. a 5 p.m. Para apoyo o recursos adicionales, visite <https://kickitca.org/es> y regístrese.

KICK / T
California 1-800-600-8191

Para aprender más sobre cómo dejar de fumar o vapear, o para solicitar recursos, llame al Departamento de Educación para la Salud de GCHP al **1-805-437-5718 / TTY 1-888-310-7347**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. (excepto días festivos).

Si tiene alguna pregunta sobre la terapia de reemplazo de nicotina, visite su farmacia local o llame a Medi-Cal Rx las 24 horas del día, los siete días de la semana al **1-800-977-2273**. Si usa un TTY, llame al **711**.



**Gold Coast
Health Plan**
A Public Entity