



The California Smokers' Helpline has free resources to help smokers and other tobacco users quit:



- Phone counseling
- Self-help materials
- Online support
- Other tools



Call **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)** 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.nobutts.org and sign up.

To learn more about tobacco cessation or vaping, or to request resources, call GCHP's Health Education Department at **1-805-437-5606 / TTY 1-888-310-7347**, Monday through Friday between 8 a.m. and 5 p.m.

To reach the GCHP 24-hour Advice Nurse Line, call **1-805-437-5001** or **1-877-431-1700** (toll free). If you use a TTY, call **711**.



Gold Coast Health PlanSM
A Public Entity

Statement of Nondiscrimination and Language Assistance | Declaración de No Discriminación y Asistencia Lingüística

Gold Coast Health Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Gold Coast Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Gold Coast Health Plan 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。 ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). 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 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347)°



Ayuda Gratis para Dejar de Fumar o Vapear

La Línea de Ayuda para Fumadores de California tiene recursos gratuitos para ayudar a los fumadores y otros consumidores de tabaco a dejar de fumar con:



- Asesoría telefónica
- Materiales de autoayuda
- Ayuda en línea
- Y otras herramientas

LINEA DE AYUDA
PARA FUMADORES DE CALIFORNIA

1-800-45-NO-FUME

¡Llame hoy al **1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)**!

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 www.nobutts.org/spanish y regístrese.

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 **1-805-437-5606 / TTY 1-888-310-7347**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.



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

Para comunicarse con la Línea de Asesoría de Enfermeras las 24 horas, llame al **1-805-437-5001** o **1-877-431-1700** (número gratuito). Si utiliza un TTY, llame al **711**.

Statement of Nondiscrimination and Language Assistance | Declaración de No Discriminación y Asistencia Lingüística

Gold Coast Health Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Gold Coast Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Gold Coast Health Plan 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347).

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 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347)。