

21 de Octubre, 2022

**PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

Contacto: Cody Orchard, especialista en educación para la salud, (208) 737-5968

**¡Es hora de dejar de fumar! SCPHD ofrece clases gratuitas para dejar de fumar**

Centro Sur de Idaho: es hora de acabar con el hábito. ¡Podemos ayudar! El Distrito de Salud Pública Sur Central (SCPHD) está ofreciendo clases comunitarias para dejar de fumar este invierno.

Fumar cigarrillos sigue siendo la causa principal de enfermedades, discapacidades y muertes prevenibles en los Estados Unidos. Según los CDC, cada año mueren más de 480,000 personas a causa del tabaquismo o la exposición al humo de segunda mano. Mientras tanto, alrededor de 8.6 millones de personas viven con enfermedades graves como resultado de fumar y/o usar tabaco sin humo. Los dispositivos que solo contienen nicotina también son una preocupación seria para las organizaciones de atención médica en todo el país. La nicotina es una droga altamente adictiva, y los dispositivos de cigarrillos electrónicos (o vapeo) que llevan la droga sin tabaco a menudo contienen otras sustancias químicas que pueden causar estragos en los pulmones.

“Muchas personas están listas para dejar de fumar, pero no saben cómo empezar. ¡Ahí es donde entramos nosotros!” dijo Cody Orchard, especialista en educación para la salud. “Nuestras clases están diseñadas para ayudar a las personas a superar su adicción y recuperar el control de su salud”.

Orchard también ofrece clases individuales para los residentes que no pueden asistir a las clases comunitarias o prefieren una ayuda más individualizada.

Los participantes, mayores de 18 años, en la clase de cinco semanas también reciben parches, chicles y pastillas de nicotina gratis para apoyar su esfuerzo por dejar de fumar y dejar el tabaco.

Horario de clases:

Cassia Regional Hospital  
Conference room next to cafeteria  
1501 Hiland Ave in Burley  
Martes 1 de Noviembre – 29 de Noviembre  
5:30 - 6:30 p.m.

South Central Public Health District- Twin Falls office  
1020 Washington St. N. in Twin Falls  
Jueves 1 de Diciembre, 2022 – 26 de Diciembre, 2023  
4:00 - 7:00 p.m.

South Central Public Health District- Jerome office  
951 E Ave H in Jerome  
Martes 3 de Enero, 2023 – 31 de Enero, 2023  
5:30 - 6:30 p.m.

Visite [phd5.idaho.gov/tobacco](http://phd5.idaho.gov/tobacco) para más información o llame al (208)737-5968 para programar una clase.