



重点：帮助您戒烟的工

停止使用烟草 — 包括停止吸烟、使用电子烟和咀嚼烟草 — 是您可以采取的改善健康的最佳步骤之一。



戒烟 24 小时后，您心脏病发作的几率会降低。



在第一年，口腔健康会改善，牙龈疾病的症状会减少。



几个月内，您的肺部机能会变好，整体健康状况会改善。



戒烟一年后，您患心脏病的风险降低一半。

戒烟的方法有很多种，这些方法全部获得承保：



您的护理团队

任何提供者 — 生理、心理或牙科健康 — 都乐意帮助您戒烟。他们可以帮助您找到适合您且全面获承保的优质本地计划。他们还可以帮助您决定哪种药物（例如尼古丁贴片或口香糖）最适合您。



俄勒冈州戒烟专线

戒烟专线是通过电话和在线聊天方式提供的**免费咨询服务**。登录网站 quitnow.net/oregon 或拨打电话 800-QUIT-NOW (800-784-8669)，开始戒烟吧！这是一项获承保的福利，您可以在 12 个月内使用两次。



Smokefree.gov

smokefree.gov 是一项全国性计划，提供各种**帮助您戒烟的工具**，包括在线聊天和免费鼓励短信。这是免费服务。浏览网站，选择您想尝试的服务。

如果您获得帮助，您更有可能成功戒烟。长期来看，使用服务和药物戒烟会使您成功戒烟的几率翻倍。

有疑问？

如果您有戒烟方面的任何疑问，或需要任何其他帮助，请致电 800-224-4840 或听障专线 711 联系 CareOregon 客户服务部，或发送安全信息至 careoregon.org/portal

您的健康福利由您的 Medicaid 健康计划 CareOregon 提供。

当人们在俄勒冈州谈论 Medicaid 时，您可能会听他们说到各种各样不同的名字或字母。这是因为有许多组织参与以确保您得到应有的护理。您如何能弄清楚全部内容？

您将俄勒冈州 Medicaid 想象成一座金字塔，这将有助于您更好地理解

俄勒冈州卫生局 (OHA) 为整个俄勒冈州运作 Medicaid 计划，该计划称为俄勒冈州健康计划 (OHP)。



Oregon Health Authority

Health Share of Oregon (HSO) 是协调护理组织 (CCO)。Health Share of Oregon 在 OHA 的领导下运作，为三郡地区的 OHP 会员提供服务。



health share
Health Share of Oregon

CareOregon 是三郡地区帮助 Health Share CCO 提供护理的多家保险提供商之一。我们还帮助会员协调安排医疗护理福利和服务——例如帮助戒烟。



CareOregon

您的初级保健提供者 (PCP) 可能是医生、执业护士、医师助理或自然疗法医生。他们与 CareOregon 和其他医疗团队成员（如牙医、心理健康提供者、药剂师等）协调以提供您的护理。



CareOregon 提供者作为 Medicaid (OHP) 会员提供类似于以下各项的服务：

- ▶ 身体健康护理
- ▶ 心理健康护理
- ▶ 物质使用处理
- ▶ 牙科护理
- ▶ Medicare 直至 CareOregon Advantage
- ▶ 通过上门服务提供者提供临终关怀和姑息疗法

您还可以使用类似于以下各项的重要服务：

- ▶ 护理协调
- ▶ 药房
- ▶ 产前和婴儿护理
- ▶ 交通选择
- ▶ 语言翻译服务
- ▶ 急诊室和紧急护理

您可以获取本文件的其他语言版本，或者大号字体、盲文或您所喜欢格式的版本。您也可以请求口语翻译人员的帮助。这项帮助是免费的。请致电 800-224-4840 或听障专线 711。