



# Fumar o vapear y el COVID-19



## El fumar o vapear aumentan su riesgo de enfermarse de COVID-19.

- Fumar o vapear pueden aumentar la transmisión de COVID-19. El COVID-19 se transmite por contacto de manos a boca. El compartir cigarrillos regulares o electrónicos puede transmitir el virus.
- Fumar o vapear pueden dañar los pulmones. Esto ayuda al virus a entrar y pegarse a los pulmones con facilidad.
- Fumar o vapear pueden disminuir la capacidad del cuerpo de permanecer saludable. Esto aumenta su riesgo de enfermarse.
- Una reciente investigación de pacientes de COVID-19 en China muestra que la probabilidad de enfermarse más del virus era el doble entre los fumadores.

## Lo mejor que puede hacer para proteger su salud es dejar de fumar o vapear.

- Integral Care tiene medicina gratuita para dejar de fumar (terapia de reemplazo de nicotina). Nuestro personal le puede ayudar a dejar de fumar o vapear. Durante el tiempo de aislamiento, los clientes de Integral Care pueden obtener terapia de reemplazo de nicotina solamente en la farmacia de la clínica de la calle East 2nd. La dirección de esta clínica es: 1631 E 2nd Street, edificio C, Austin, TX 78702
- La línea para dejar de fumar le puede ayudar por teléfono a dejar de fumar. Llame a la línea para dejar de fumar al 1-877-937-7848. Presione 8 para español.
- Programas gratuitos por internet y por texto:
  - [www.espanol.smokefree.gov](http://www.espanol.smokefree.gov)
- Para más información sobre medicinas para dejar de fumar, vea:
  - [www.takingtexasobaccofree.com/videos-en-espanol](http://www.takingtexasobaccofree.com/videos-en-espanol)