**Hang Tough Don’t Puff**

**LUCHA Tabaco**

***Health Education Council***

The COVID-19 pandemic has led to difficult times with its own set of challenges such as high levels of unemployment, the closing and reopening of schools and other businesses, and an approaching holiday season that may look a bit different than previous years. This has led to a rise in pandemic-related stress that can affect people who smoke and people who used to smoke in different ways.

Some people who smoke have increased the amount that they smoke as they become bored or stressed with the extension of stay-at-home orders. The time we spend in our homes continues to increase and some people who smoke are left looking for ways to cope with pandemic-related stress, this may lead to using more smoking products than before in order to cope with stress and anxiety during these times. Smoking tobacco products gives short-term feelings of relaxation; however, there are other ways to cope with pandemic-related stress and anxiety that are healthier and safer. Other options include eating a healthy snack to keep your mouth and hands busy or exercising to relieve some stress.

On the other hand, some people who smoked before the pandemic have taken the possibility of becoming sick with COVID-19 as a motivation to improve their lung health by quitting. People who smoke or used to smoke have been found to have an increased risk in developing a lung related illness such as lung cancer and COVID-19. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) has also reported that smoking increases the risk of developing infections from COVID-19, and the best option for people who smoke is to reduce that risk by quitting.

For Help Quitting Tobacco, call 1-800-NoButts or 1-800-45-No Fume

**Sea Fuerte, No Soplar**

**LUCHA Tabaco**

***Health Education Council***

La pandemia del COVID-19 ha llevado a tiempos difíciles con us propio conjunto de desafíos, como altos novel es de desempleo, el cierre y reapertura de escuelas y otros negocios, y una temporada navideña que se acerca que puede verse un poco diferente a la de años anteriores. Esto ha provocado un aumento del estrés relacionado con la pandemia que puede afectar a las personas que fuman y a las que solían fumar de diferentes maneras.

Algunas personas que fuman han aumentado la cantidad que fuman a medida que se aburren o es estresan con la extensión de las órdenes para quedarse en casa. El tiempo que pasamos en nuestros hogares, sigue aumentando y alguna personas que fuman se quedan buscando formas de lidiar con el estrés de relacionado a la pandemia, y esto puede llevar a utilizar más productos para fumar que antes para afrontar el estrés y la ansiedad durante esto tiempos. Fumar productos de tabaco produce una sensación de relajación a corto plazo; sin embargo hay otras maneras de afrontar el estrés y la ansiedad relacionado con la pandemia que son más saludables y seguras. Otras opciones incluyen comer un bocadillo saludable para mantener la boca y las manos ocupadas o hacer ejercicio para aliviar el estrés.

Por el otro lado, algunas personas que fumaban antes de la pandemia han tomado la posibilidad de enfermarse con COVID-19 como una motivación para mejorar su salud pulmonar al dejar de fumar. Se ha descubierto que las personas que fuman o solían fumar tienen un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad relacionada con los pulmones, como cáncer de pulmón y COVID-19. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) también han informado que fumar aumenta el riesgo de desarrollar infecciones por el COVID-19, y la mejor opción para las personas que fuman es reducir ese riesgo dejando de fumar.

Para obtener ayuda para dejar el tabaco, llame al 1-800-No Butts o 1-800-45-No Fume