

VsF PDF October Smokefree Oregon Facebook & Instagram: Monthly Content Calendar

IG or FB?	Date	Theme	Post Copy Instagram	Post Copy Facebook	Image (or image notes)	Full link
Both	10/4/2021	Cessation/Vs F	<p>¿Te has preguntado todo lo que puedes lograr si decides dejar de fumar? O tal vez no fumas, pero desearías hacer algo para ayudar a los tuyos y a tu comunidad para evitarles los daños que causa el tabaco.</p> <p>#Vivesinfumar es un sitio 100% en español con recursos para quienes quieren dejar el tabaco.</p> <p>Visita el enlace en la bio y descubre cómo tú también puedes #dejardefumar</p> <p>#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p>	<p>¿Te has preguntado todo lo que puedes lograr si decides dejar de fumar? O tal vez no fumas, pero desearías hacer algo para ayudar a los tuyos y a tu comunidad para evitarles los daños que causa el tabaco.</p> <p>https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/ es un site 100% en español con recursos para quienes dejar el tabaco.</p> <p>Dale una hojeda y descubre cómo tú también puedes #dejardefumar</p>		
Both	10/11/2021	Cessation/Vs F	<p>Dejar de fumar no es un camino fácil, pero sí es posible. Xime, como tantas otras personas, ha tenido sus altas y bajas en el proceso de #dejardefumar. En su blog <i>Escribo para no fumar</i>, cuenta cómo ella ha logrado dejar el tabaco.</p> <p>Visita https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/escribo-para-no-fumar/ y conoce las historias de Xime, tal vez te sirvan de inspiración para tu también vencer el tabaco.</p> <p>#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar #NationalHispanicHeritageMonth</p>	<p>Dejar de fumar no es un camino fácil, pero sí es posible. Xime, como tantas otras personas, ha tenido sus altas y bajas en el proceso de #dejardefumar. En su blog <i>Escribo para no fumar</i>, cuenta cómo ella ha logrado dejar el tabaco.</p> <p>Visita https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/escribo-para-no-fumar/ y conoce las historias de Xime, tal vez te sirvan de inspiración para tu también vencer el tabaco.</p>		

IG or FB?	Date	Theme	Post Copy Instagram	Post Copy Facebook	Image (or image notes)	Full link
Both	10/25/2021	Prevention	<p>¿Qué tanto sabes sobre las leyes y reglas que te protegen a tí y a tu comunidad del tabaco, sobre todo a nuestros niños/as, y del daño que el tabaco le hace a nuestro medio ambiente?</p> <p>Haz el quiz y entérate!</p> <p>Visita https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/protege-a-tu-familia/ haz el quiz y entérate.</p> <p>#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p>	<p>¿Qué tanto sabes sobre las leyes, regulaciones que te protegen a tí y a tu comunidad del tabaco, sobre todo a nuestros niños/as, y del daño que el tabaco le hace a nuestro medio ambiente?</p> <p>Haz el quiz y entérate!</p> <p>Visita https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/protege-a-tu-familia/ haz el quiz y entérate.</p> <p>#Vivesinfumar</p>		