

— SERVICIOS POR TELÉFONO —

Inscripción en Español Llame: **1-855-DEJELO-YA** (1-855-335-3569)

Inscripción en Inglés Llame: **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669)

SERVICIOS GRATUITOS INCLUYEN:

- Parches, chicles, y pastillas de nicotina gratis
- Sesiones ilimitadas con un "Quit Coach" para ayudarle a dejar el tabaco
- Planes personales para dejar de fumar y materiales de auto-ayuda
- Material educativo gratuito
- Apoyo las 24/7
- Programas especializados para todo tipo de usuarios de tabaco
- Todos nuestros servicios están disponibles en español y inglés. Además contamos con servicios de interpretación en 200 idiomas
- Servicios especializados para las mujeres embarazadas, incluyendo llamadas después de dar a luz
- Servicios personalizados para jóvenes y adultos
- Servicios por internet integrados con apoyo por teléfono

— SERVICIOS POR INTERNET —

Inscripción en Español: **DEJELOYANM.com**

Inscripción en Inglés: **QUITNOWNM.com**

SERVICIOS GRATUITOS INCLUYEN:

- Apoyo las 24/7
- Servicios para dejar de fumar
- Hable con un "Quit Coach"
- Foro comunitario para compartir experiencias
- Plan personal para dejar de fumar gratis
- Materiales educativos gratis
- Parches, chicles, y pastillas de nicotina gratis

— APOYO POR MENSAJES TEXTO —

Participantes de servicios por teléfono y internet también pueden:

- Recibir hasta 300 mensajes específicos a su plan de dejar de fumar
- Recordatorios de su "Quit Coach"
- Recordatorios educativos y motivacionales

1-800-QUIT NOW

QUITNOWNM.COM



1-855-DEJELO YA

DEJELOYANM.COM