

Maryland's

1-855



DEJELO-YA

SmokingStopsHere.com

¿POR QUÉ DEBES UTILIZAR LA LÍNEA DIRECTA 1-855-DEJELO-YA PARA DEJAR DE FUMAR DE MARYLAND?

Es **GRATIS**.
Es **CONFIDENCIAL**.
FUNCIONA.

- Todos los servicios y materiales proporcionados por la línea para dejar de fumar son GRATIS.
- Respetamos tu privacidad y no te juzgaremos. Muchos de nuestros entrenadores Quit Coaches™ fumaban. Estamos aquí para ayudarte a vivir una vida más sana.
- Podemos ayudarte a dejar de fumar cualquier tipo de tabaco: cigarrillos, tabacos y tabaco sin humo. Incluso podemos darte información para que ayudes a esa persona por quien te preocupas, para que deje de fumar.
- Estamos aquí cuando nos necesites. Una persona de verdad contestará el teléfono.
- **Podemos** ayudarte. Las personas que nos llaman tienen más éxito en dejar de fumar.

NUESTROS ENTRENADORES QUIT COACHES™ PUEDEN ACOMPAÑARTE EN TU CAMINO A UNA VIDA MÁS SALUDABLE, LIBRE DE TABACO.

LLAMA

hoy mismo a la línea directa de Maryland para dejar de fumar.

PIDE AYUDA

tienes que hacer cambios.

24 horas al día. **7** días a la semana.

DÉJELO YA

y comienza a disfrutar de ser una persona más saludable.

Maryland's

1-855



DEJELO-YA

SmokingStopsHere.com

1-855-DEJELO-YA

1-855-335-3569

Teléfono de texto: 1-877-777-6534

www.smokingstopshere.com



Escanea este código para visitar nuestro sitio web



PUEDES

DEJARLO

LÍNEA DIRECTA PARA DEJAR DE FUMAR DE MARYLAND





“¡NOSOTROS LO DEJAMOS,
Y TÚ TAMBIÉN PUEDES!”

VISITA WWW.SMOKINGSTOPHERE.COM

LA LÍNEA DIRECTA PARA DEJAR DE FUMAR DE MARYLAND:

UN PROGRAMA GRATUITO QUE TIENE COMO
PROPÓSITO AYUDAR A LOS RESIDENTES DE
MARYLAND PARA QUE DEJEN DE FUMAR...

...¡PARA SIEMPRE!

La línea directa de Maryland
para dejar de fumar te ayudará a:

- Descubrir los beneficios de dejar de fumar.
- Establecer una fecha para dejar de fumar y hacer un plan adecuado para ti.
- Mantenerte en el plan dándote consejos para ayudarte con tu ansiedad.
- Conocer más los medicamentos que te pueden ayudar a dejar de fumar.
- Buscar clases locales u otro tipo de ayuda.

Cuando te inscribas, programarás los horarios que te sean cómodos para hablar con un entrenador de Quit Coach™.

CÓMO DEJAR DE FUMAR GRATIS



Llama al 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569) para hablar con un entrenador de Quit Coach™ en vivo y en directo 24 horas al día, los 7 días de la semana. Se dan consejos en inglés, en español y en otros idiomas.



Vaya a www.smokingstophere.com para obtener más información. Haz clic en el botón "Inscribirme en línea ahora" para el programa de entrenador Web Coach™ y encuentra las herramientas y ayuda en línea que te brindan nuestros entrenadores, Quit Coaches™.*



Ayuda por escrito – cuando utilizas nuestro programa telefónico o en línea, también puedes inscribirte para recibir mensajes de texto y brindarte ayuda adicional, ánimo y consejos.*



Correo – Te enviaremos guías con consejos útiles para ti o para una persona por quien te preocupas, y que quiere dejar de fumar.



Y más – Mientras nos sea posible probablemente podremos enviarte los parches o chicles de nicotina a tu casa!*

*Servicios disponibles para residentes de Maryland mayores de 18 años.



¿TIENES ENTRE 13 Y 17 AÑOS?

Hay servicios disponibles
GRATIS, llama al
1-855-DEJELO-YA.

- Nuestros entrenadores de jóvenes, Youth Quit Coaches™ te ayudarán a hacer un programa para dejar de fumar definitivamente.
- Todas las llamadas son privadas. Si quieres, te podemos enviar guías para ayudarte a dejar de fumar.



¿EMBARAZADA?

Te ayudaremos a dejar
de fumar durante el
embarazo y que después
de que nazca el bebé no
vuelvas a fumar.

- Nuestro programa gratuito incluye asesoramiento por parte de nuestros entrenadores Quit Coaches™, guías por correo, y en línea y a través de mensajes de texto.*

SABEMOS QUE DEJAR DE FUMAR NO ES FÁCIL.
LA AYUDA ESTÁ A TU ALCANCE CON UNA
LLAMADA O UN CLIC. ESCOGE LA COMBINACIÓN
DE SERVICIOS QUE TE SEAN MÁS ADECUADOS.