

AYUDA GRATUITA PARA DEJAR DE FUMAR

¿PIENSA EN DEJAR EL TABACO?
DÉJENOS AYUDARLE.



Dejar de consumirlo es un proceso. Algunas personas pueden necesitar muchos intentos para dejar de fumar. El QuitLink de Maine puede hacer que sea más fácil dejar de fumar para siempre.

MAINE
QUITLINK
1 - 8 0 0 - QUIT - NOW

¿PARA QUIÉN ES?

- Toda persona que esté pensando en dejar de fumar, vapear o de consumir tabaco de otras formas.
- Personas que desean ayudar a un amigo o familiar a dejar de fumar.

¿QUÉ SUCEDE CUANDO ME CONECTO?

- Le haremos preguntas para ver qué tipo de ayuda necesita usted.
- Colaboraremos con usted en función de dónde se encuentre en su proceso.
- Haremos un plan adecuado para usted y le ayudaremos a hacer frente a los impulsos.
- Les daremos medicamentos gratuitos para dejar de fumar (como parches de nicotina o goma de mascar) a los residentes.

¿POR QUÉ DEBO CONECTARME?

- La inscripción es fácil y puede hacerse por teléfono o en línea.
- Puede escoger el programa adecuado para usted, como consejería telefónica, consejería por Internet o servicios individuales.
- Ofrecemos mensajes positivos y de apoyo, y queremos que usted tenga éxito. No le presionaremos ni le haremos sentir mal.
- Usted puede aumentar su probabilidad de éxito. Es un método gratuito y confidencial, y funciona dos o tres veces mejor que intentar dejar de fumar solo.

USTED PUEDE LOGRARLO.

MAINE
QUITLINK.COM
1-800-QUIT-NOW



Las referencias al tabaco en este documento se refieren al consumo de tabaco comercial, no al tabaco sagrado y tradicional utilizado por las comunidades indígenas americanas.