

VUÉLVASE ADICTO A DEJAR DE FUMAR

La línea de ayuda ha ayudado a decenas de miles de residentes de Washington a dejar de fumar, de vapear y de usar otros productos de tabaco.



LÍNEA DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR



Si otras veces ha intentado dejar de fumar y no lo ha logrado, no se dé por vencido. Lo cierto es que mientras más veces trate de dejar de fumar, mayores probabilidades tendrá de dejarlo para siempre la próxima vez que lo intente. Y puede duplicar las probabilidades de dejar de fumar poniéndose en contacto con la línea de ayuda para dejar de fumar del estado de Washington. Con asistencia individual de un asesor para dejar de fumar (Quit Coach®), un plan individual, acceso a medicamentos, mensajes de texto que lo alientan y llamadas de seguimiento para ayudarlo a cumplir con su plan, tendrá el apoyo y los recursos gratuitos que necesita para dejar de fumar para siempre.

¡Empiece a dejar de fumar hoy mismo!

Visite [Quitline.com](https://quitline.com)
o llame al
1-855-DÉJELO-YA
(1-855-335-3569)



LÍNEA PARA DEJAR DE FUMAR DEL ESTADO DE WASHINGTON

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127.
Clientes sordos o con problemas de audición, favor de llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.
340-NonDOH June 2021 Spanish

