

GET HOOKED ON QUITTING

The Washington State Quitline has helped tens of thousands of Washingtonians quit smoking, vaping, and using other tobacco products.

With free resources like one-on-one counseling with a Quit Coach®, a personal quit plan, access to medication, and follow-up calls, you'll have the free resources and support you need to **quit for good.**

VISIT QUITLINE.COM
TEXT READY TO 21586
OR CALL 1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)

To request this document in another format, call 1-800-525-0127.
Deaf or hard of hearing customers, please call 711 (Washington Relay)
or email doh.information@doh.wa.gov.

340-NonDOH April 2026

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.

Con recursos gratis como asistencia individual de un asesor para dejar de fumar (Quit Coach®), un plan individual, acceso a medicamentos, 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.**

VISITE QUITLINE.COM, ENVÍE
LA PALABRA LISTO AL 21586
O LLAME AL 1-855-DÉJELO-YA
(1-855-335-3569)

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127.
Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a doh.information@doh.wa.gov.

340-NonDOH Abril 2026 Spanish

