



Está pensando em parar de fumar?

A linha de assistência **New Hampshire Tobacco Helpline** pode ajudá-lo a parar de fumar.



Gratuito e Sigiloso

Qualquer pessoa em **New Hampshire** pode usar a linha de assistência para deixar o hábito, continuar sem fumar ou para obter informações.



LIGUE PARA: 1-800-784-8669

VISITE: www.TryToStopNH.org



1-800-784-8669 www.TryToStopNH.org



O que acontece quando você liga?

- Permanecer sobre a linha para o operador e pedir para a tradução.
- Um amigoso integrante da nossa equipe oferece materiais gratuitos para ajudar a parar de fumar.
- Você pode-se registrar para receber aconselhamento privado pelo telefone, gratuitamente.
- Você pode escolher quais serviços deseja receber nos melhores horários para você.
- Se você ligar depois do horário de funcionamento, é possível que a sua chamada seja atendida por uma secretária eletrônica. Deixe seu nome, número de telefone e qual é o melhor horário para entrarmos em contato com você. A sua chamada será retornada no prazo de um a dois dias.

O que acontece quando você visita nossa página na internet: www.TryToStopNH.org?

- Você pode-se registrar para receber aconselhamento privado pelo telefone, preenchendo um formulário simples.
- Você pode encontrar maneiras de como deixar de fumar por si próprio(a).
- Você pode-se registrar para receber dicas de como deixar de fumar por e-mail ou torpedo.
- Conecte-se com outras pessoas que estão tentando parar de fumar.

Outras opções de contato

- TTY/TTD Helpline:
1-800-833-1477

