

Quer parar de fumar?

O QuitNow-NH apoiará você, sem qualquer pressão a escolher uma data para parar, a identificar gatilhos e preparar-se para a abstinência.



As sessões de treinamento são gratuitas e sigilosas para todos os residentes de NH.

Pergunte ao seu orientador se você se qualifica para receber adesivos, chicletes e pastilhas de nicotina grátis ao se inscrever nas sessões de treinamento.



LIGUE: 1-800-QUIT-NOW | 1-800-784-8669

VISITE: www.QuitNowNH.org



Coisas que você deve saber ao ligar para o 1-800-QUIT-NOW

- Um menu automatizado pede para você escolher um serviço.
- Um especialista de admissão fará algumas perguntas básicas e conectará você a um orientador.
- Orientadores especialmente treinados em parar de fumar ajudarão você a redescobrir a vida sem o fumo.
- Os orientadores estão disponíveis das 7h à 1h da manhã para que você possa adaptar suas sessões de apoio à sua rotina.

Coisas que você precisa saber sobre o www.QUITNOWNH.org

- Há uma guia onde é possível se inscrever para que um orientador ligue para você. Esta chamada aparecerá no seu telefone como 1-800-784-8669.
- O orientador entrará em contato com você dentro de 1 a 2 dias após sua inscrição, então seja paciente.
- O orientador tentará entrar em contato com você 3 vezes e deixará mensagens.
- O formulário de inscrição pergunta se você gostaria de receber mensagens motivacionais por texto.
- Você pode escrever uma carta motivacional para si mesmo na guia “Dear Me, NH”.

Outras opções de contato

Espanhol: 1-800-833-5256

TTY/TTD: 1-800-833-1477

**O QuitNow-NH é oferecido a você pelo
Departamento de Saúde e
Serviços Humanos de New Hampshire
Divisão de Serviços Públicos de Saúde
Tobacco Prevention & Cessation Program
(603) 271-6891 ou TPCP@dhhs.nh.gov**