

¿Estás pensando en dejar el tabaco?

QuitNow-NH te apoyará sin presiones en la elección del día para dejarlo, la identificación de detonantes y la realización de planes para superar la abstinencia.



Las sesiones de ayuda son gratuitas y confidenciales para todos los residentes de NH.



Pregunta a quien te prepara para dejarlo si cumples los requisitos para recibir parches, chicles y pastillas de nicotina gratis cuando te apuntes a las sesiones de ayuda.



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

www.QuitNowNH.org



Cosas que deberías saber al llamar al 1-800-QUIT-NOW

- Un menú automático te pedirá que elijas un servicio.
- Un especialista de admisión te hará unas preguntas básicas y te conectará con un preparador para que dejes de fumar.
- Los preparadores para dejar de fumar, que cuentan con formación especial, te ayudarán a aprender a vivir otra vez sin tabaco.
- Los preparadores para dejar de fumar están disponibles de 7:00 a 1:00, para que puedas tener sesiones de ayuda independientemente de tus horarios.

Cosas que deberías saber de www.QUITNOWNH.org

- Hay una pestaña en la que puedes registrarte para que un preparador para dejar de fumar te llame. Esta llamada procederá del número de teléfono 1-800-784-8669.
- El preparador para dejar de fumar tratará de ponerse en contacto contigo en uno o dos días desde el registro, así que ten paciencia.
- El preparador para dejar de fumar tratará de ponerse en contacto contigo 3 veces y te dejará mensajes.
- En el formulario de registro se te preguntará si te gustaría recibir mensajes de texto motivacionales.
- Puedes escribirte una carta motivacional a ti en la pestaña «Dear Me, NH».

Otras opciones de contacto

Español: 1-800-833-5256

TTY/TTD: 1-800-833-1477

**QuitNow-NH te lo ofrecen el
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de New Hampshire,
la División de Servicios Sanitarios Públicos y el
Programa para prevenir y dejar el tabaco.**

(603) 271-6891 or TPCP@dhhs.nh.gov