



Deja El Hábito.
Sabemos que tú puedes.
Hazlo por nosotros.

Es difícil dejar de fumar. Pero los estudios muestran que las personas que usan un programa realmente tiene más éxito. Ahora usted puede inscribirse GRATIS al programa Tennessee Tobacco QUITLINE para ayudarlo a que deje de fumar definitivamente.

En este programa usted...

- **Recibirá GRATIS un juego para dejar de fumar.**
- **Trabjará GRATIS con un entrenador para dejar de fumar.**
- **Aprenderá a tratar las ansias de fumar y otros retos.**

Después de 12 meses, el 25% de los participantes siguen sin fumar



Este programa es GRATIS para todos los residentes de Tennessee.

No espere más y llame para este programa GRATIS:
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).

Las personas con problemas de audición pueden llamar al, 1-877-559-3816.

Horas de trabajo

Tiempo del este:

L-V 8:00 a.m. – 11:00 p.m.

Sáb. 9:00 a.m. – 6:00 p.m.

Dom. 11:00 a.m. – 5:00 p.m.

Tiempo de la zona centro:

7:00 a.m. – 10:00 p.m.

8:00 a.m. – 5:00 p.m.

10:00 a.m. – 4:00 p.m.

Patrocinado por el:



TENNESSEE
DEPARTMENT OF
HEALTH

¡Ya era hora!



Authorization# 343888