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 ayudarle a que deje de fumar definitivamente.

**En este programa usted…**

- **Recibirá GRATIS un juego para dejar de fumar.**
- **Trabajará 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**

Tennessee Tobacco QUITLINE

**1-800-QUIT-NOW**
**1-800-784-8669**

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: | Tiempo de la zona centro: |
|---|---|---|
| **L-V** | 8:00 a.m. – 11:00 p.m. | 7:00 a.m. – 10:00 p.m. |
| **Sáb.** | 9:00 a.m. – 6:00 p.m. | 8:00 a.m. – 5:00 p.m. |
| **Dom.** | 11:00 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

Deja De Fumar.
Tu bebé te amará por eso.