



**CONNECTICUT
QUITLINE
1-800-QUIT-NOW**



I'm concerned about my health



Willpower alone was not enough

make your quit personal...

THINKING ABOUT QUITTING?

Here are some reasons:

1. You deserve to be free from tobacco!
2. Save money for something else—like a family vacation or a new car.
3. Enjoy a longer healthier life with family and friends.

What are your reasons - Let us help.

FREE HELP IS JUST A PHONE CALL AWAY

QUIT COACH™

When you call, your call will be answered by one of our Quit Coaches who are professionally trained to help you quit tobacco.

PERSONAL QUIT PLAN

With a Quit Coach, a personalized quit plan is created for you to be most successful.

QUIT GUIDES

Quit Guides are full of helpful tips and information to keep you on track.

QUIT MEDICATION

Worried about cravings? Your Quit Coach will help you decide if the nicotine patch, gum or other medication is best for you.

REFERRALS

Your Quit Coach can also refer you to local programs in your community.



**7 days a week
8 a.m. - 3 a.m.**



1-800-QUIT-NOW
(800-784-8669)



Funded by the Connecticut Department of Public Health with grants from the Centers for Disease Control & Prevention and the Connecticut Cancer Partnership



**CONNECTICUT
QUITLINE
1-800-QUIT-NOW**



Me preocupa mi salud



Necesito más que fuerza de voluntad.

¿Estás pensando en dejar de fumar?

Te damos algunas razones para ayudarte a tomar la decisión:

1. Disfrutar de una vida más larga y saludable
2. Ahorrar dinero. Podrías disfrutarlo en vacaciones familiares o para un auto nuevo.
3. ¡Liberarte del humo y el vicio del tabaco!

Tienes muchas opciones...Permitenos ayudarte.

¡Llama hoy! La ayuda es gratis

CONSEJERO PROFESIONAL

Al llamar, te atenderá un consejero profesional adiestrado para ayudarte a dejar el hábito de fumar.

PLAN PERSONALIZADO

Tu consejero profesional te diseñará un plan para que logres dejar de fumar.

GUIAS DE AYUDA

Contarás con una serie de guías e información que te serán de mucha ayuda en el proceso de dejar de fumar.

MEDICAMENTOS

¿Te preocupa la ansiedad que pueda provocar dejar el tabaco? Existen métodos de ayuda como parches o chicles de nicotina, entre otros medicamentos. Tu consejero te ayudará a escoger el que mejor te convenga.

REFERENCIAS

Tu consejero también podrá referirte a programas en tu comunidad.



**7 días a la semana
8 a.m. - 3 a.m.**



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



Patrocinado por el Departamento de Salud Pública de Connecticut, con la ayuda de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades y de la Sociedad de Cáncer de Connecticut.