



**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.