

Siento que los cigarrillos
y vapeadores están
controlando mi vida, y
ya no quiero seguir así.



Llame o regístrese en línea para obtener un plan
personalizado y **GRATUITO** para dejar de fumar. Ofrecemos
parches, chicles o pastillas y más ¡**GRATIS!**

La línea para dejar de fumar de Hawái (The Hawai'i Tobacco
Quitline) está abierta las 24 horas del día, los 7 días de la
semana y es completamente **GRATIS**.

HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669



Siento que los cigarrillos
y vapeadores están
controlando mi vida, y
ya no quiero seguir así.



Llame o regístrese en línea para obtener un plan
personalizado y **GRATUITO** para dejar de fumar. Ofrecemos
parches, chicles o pastillas y más ¡**GRATIS!**

La línea para dejar de fumar de Hawái (The Hawai'i Tobacco
Quitline) está abierta las 24 horas del día, los 7 días de la
semana y es completamente **GRATIS**.

HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669



Llame o regístrese en línea para obtener GRATIS:

- Parches, chicles y pastillas de nicotina
- Herramientas para ayudarle a fijar una fecha para dejar de fumar, vencer los antojos y manejar el estrés
- Ayuda de asesores locales amigables por teléfono o mensaje de texto
- Inscríbese por teléfono para obtener más apoyo y acceder a programas especiales:



Kit de inicio de 2 semanas de parches, chicles o pastillas para ayudarle a empezar a dejar de fumar. Elija trabajar con un asesor o hacerlo por su cuenta.



Las personas con depresión, ansiedad, bipolaridad, Trastorno de Estrés Postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés) y esquizofrenia cuentan con aún más apoyo para dejar de fumar y lograr mantenerse así. ¿Tiene problemas con el alcohol o las drogas? También contamos con apoyo adicional para usted.



¿Está embarazada (Hapai) o recién tuvo un bebé? Nuestras asesoras amigables pueden ayudarla a dejar de fumar y a no volver a hacerlo después de que nazca su bebé. Inscríbese por teléfono para obtener incentivos de tarjetas de regalo.



My Life, My Quit para jóvenes de 13 a 17 años ofrece ayuda para dejar de vapear. Conéctese con los asesores por mensaje de texto o por teléfono. Envíe un mensaje de texto a "Start My Quit" al 36072, llame al 1-855-891-9989 o visite MyLifeMyQuit.com. Regístrese y obtenga cosas gratis.



¿Necesita más ayuda? Puede contar con nuestro apoyo a través de un mensaje de texto, por correo electrónico y en línea. ¡Usted puede!

Llame al 1-800-Quit-Now o visite HawaiiQuitline.org.

HAWAII TOBACCO QUITLINE
1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669

Llame o regístrese en línea para obtener GRATIS:

- Parches, chicles y pastillas de nicotina
- Herramientas para ayudarle a fijar una fecha para dejar de fumar, vencer los antojos y manejar el estrés
- Ayuda de asesores locales amigables por teléfono o mensaje de texto
- Inscríbese por teléfono para obtener más apoyo y acceder a programas especiales:



Kit de inicio de 2 semanas de parches, chicles o pastillas para ayudarle a empezar a dejar de fumar. Elija trabajar con un asesor o hacerlo por su cuenta.



Las personas con depresión, ansiedad, bipolaridad, Trastorno de Estrés Postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés) y esquizofrenia cuentan con aún más apoyo para dejar de fumar y lograr mantenerse así. ¿Tiene problemas con el alcohol o las drogas? También contamos con apoyo adicional para usted.



¿Está embarazada (Hapai) o recién tuvo un bebé? Nuestras asesoras amigables pueden ayudarla a dejar de fumar y a no volver a hacerlo después de que nazca su bebé. Inscríbese por teléfono para obtener incentivos de tarjetas de regalo.



My Life, My Quit para jóvenes de 13 a 17 años ofrece ayuda para dejar de vapear. Conéctese con los asesores por mensaje de texto o por teléfono. Envíe un mensaje de texto a "Start My Quit" al 36072, llame al 1-855-891-9989 o visite MyLifeMyQuit.com. Regístrese y obtenga cosas gratis.



¿Necesita más ayuda? Puede contar con nuestro apoyo a través de un mensaje de texto, por correo electrónico y en línea. ¡Usted puede!

Llame al 1-800-Quit-Now o visite HawaiiQuitline.org.

HAWAII TOBACCO QUITLINE
1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669