



# QUITLINE NC

**Dejar el tabaco puede ser difícil. Pero usted puede duplicar su probabilidad de dejarlo para siempre llamando al QuitlineNC.**

## LA MEJOR MANERA DE DEJAR EL TABACO ES HACER UNA LLAMADA

### QUE ES QUITLINE NC?

QuitlineNC ofrece apoyo privado **gratis** por teléfono para ayudarle a dejar el uso de tabaco.



### COMO FUNCIONA?

QuitlineNC es **sencillo**.

Cuando usted se sienta listo para dejar el tabaco o solamente quiera preguntar sobre como dejarlo en el futuro próximo, haga una llamada a Outline NC y usted será vinculado a un Quit Coach. Quitline NC le proveerá hasta 3 llamadas de seguimientos (total de 4 llamadas) y si usted necesita de más ayuda, pregunte. Más seguimientos estarán disponibles.

### QUE ES UN QUIT COACH?

No se llaman "coaches" por nada. Un Quit Coach es un consejero personal, alguien quien ha ayudado a muchas personas dejar el tabaco y sabe que tan difícil puede ser. Usted es el jugador principal, pero su Quit Coach está entrenado para proveerle las herramientas que necesite para dejar el tabaco de una vez.

### COMO ME PUEDE AYUDAR UN QUIT COACH?

Juntos, usted y su consejero realizarán un plan que funciona para usted. Su Quit Coach estará allí para ayudarle a que persista y también darle consejos y apoyo durante el proceso.



### CUANDO PUEDO LLAMAR?

Usted puede llamar su Quit Coach a cualquier hora – cuando tenga antojo de consumir tabaco, cuando tenga un día muy estresante o cuando solo necesite hablar con alguien. Si lo prefiere, su Quit Coach le puede llamar a usted.

QuitlineNC está para escucharle y ayudarle a dejar el tabaco para siempre de 8 a.m. a 3 a.m., siete días a la semana .



**¿Sabía que el consejo de Quitline se ofrece en Español y otros idiomas?**

**Solo llame y pregunte.**

Si usted o alguien que conoce quiere dejar de fumar o usar el tabaco por favor llame al:

1-800-784-8669



1-800-QUIT-NOW

### Sobre el NC Health and Wellness Trust Fund:

El NC Health and Wellness Trust Fund hace Carolina del Norte fuertemente físicamente y económicamente, financiando programas que promueven la salud preventiva. Creado por la Asamblea General en el año 2000, para destinar una parte de la porción asignada a Carolina del Norte en el acuerdo Nacional de Tabaco, HWTF ha invertido \$199 millones para apoyar la iniciativa de salud preventiva y \$102 millones de asistencia en programas de prescripciones de drogas.

Para más información, por favor visite: [www.HealthWellNC.com](http://www.HealthWellNC.com)