



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