



SMOKEFREE
oregon

“Cuando decidí dejar de fumar, la línea ‘**Abandone ahora**’ me ayudó a crear mi propio plan y mantenerme firme.”

El servicio es gratuito y está disponible para toda la población de Oregon

- La Quit Line está abierta 24/7
- Para español llama al: 1-855-DEJEO-YA (1-855-335356-92)
- Regístrate por computadora:

www.quitnow.net/oregonsp/

**Puedes dejar de fumar.
Podemos ayudarte.**



SMOKEFREE
oregon

“Cuando decidí dejar de fumar, la línea ‘**Abandone ahora**’ me ayudó a crear mi propio plan y mantenerme firme.”

El servicio es gratuito y está disponible para toda la población de Oregon

- La Quit Line está abierta 24/7
- Para español llama al: 1-855-DEJEO-YA (1-855-335356-92)
- Regístrate por computadora:

www.quitnow.net/oregonsp/

**Puedes dejar de fumar.
Podemos ayudarte.**

La línea "Abandone ahora" de Oregon es:

- **Gratuita** y ofrece asesoramiento personal por teléfono
- Está disponible para **toda la población de Oregon**, independientemente del nivel de ingresos o de la cobertura de seguro
- Es atendida por personas que te tratarán con amabilidad

Cuando llames o te comuniques en línea:

- Te conectarás con un instructor que te ayudará a **crear tu propio plan** para dejar de fumar
- Recibirás consejos útiles para **controlar ese deseo** irreprimible de fumar o mascar tabaco
- Te enterarás si eres **elegible para recibir chicles o parches** de nicotina

La línea "Abandone ahora" de Oregon es:

- **Gratuita** y ofrece asesoramiento personal por teléfono
- Está disponible para **toda la población de Oregon**, independientemente del nivel de ingresos o de la cobertura de seguro
- Es atendida por personas que te tratarán con amabilidad

Cuando llames o te comuniques en línea:

- Te conectarás con un instructor que te ayudará a **crear tu propio plan** para dejar de fumar
- Recibirás consejos útiles para **controlar ese deseo** irreprimible de fumar o mascar tabaco
- Te enterarás si eres **elegible para recibir chicles o parches** de nicotina

Para contactar la Línea "Abandone ahora"

- Para español llama al: 1-855-DEJELO-YA (1-855-335356-92)
- Regístrate por computadora:
www.quitnow.net/oregonsp/

Para contactar la Línea "Abandone ahora"

- Para español llama al: 1-855-DEJELO-YA (1-855-335356-92)
- Regístrate por computadora:
www.quitnow.net/oregonsp/



SMOKEFREE
oregon



SMOKEFREE
oregon