

NO SE JUZGA. SÓLO SE AYUDA.

AQUÍ HAY APOYO GRATIS PARA TI.

La Línea de Ayuda Oklahoma Tobacco Helpline es un servicio GRATUITO disponible 24/7. No estamos aquí para sermonear o juzgar. Simplemente te proporcionamos las herramientas y el apoyo que necesitas para dejar el tabaco a tu manera.

¿CÓMO PUEDE AYUDARTE LA LÍNEA DE AYUDA?

- Servicios flexibles y personalizables para ayudarte a desarrollar un Plan de Cesación
- Útiles correos electrónicos, mensajes de texto de apoyo y otros servicios
- Por lo menos dos semanas de suministro GRATIS de parches, chicles o pastillas



1-800-QUIT NOW **Inglés**
1-877-777-6534 **TTY**



En asocio con:



U.S. Centers
for Disease
Control

