

# NO SE JUZGA. SÓLO SE AYUDA.

**RECIBE APOYO GRATIS DE LA LÍNEA DE AYUDA OKLAHOMA TOBACCO HELPLINE.**

¿Pensando en dejar el tabaco? Hay herramientas GRATIS y apoyo sin prejuicios disponibles para ti 24/7 a través de la Línea de Ayuda Oklahoma Tobacco Helpline.

## ¿CÓMO PUEDE AYUDARTE LA LÍNEA DE AYUDA?

Miles de residentes de Oklahoma han dejado el tabaco a través de la Línea de Ayuda Oklahoma Tobacco Helpline. La gente que usa la Línea de Ayuda en combinación con los parches de nicotina, chicles o pastillas duplican sus posibilidades de éxito. Nuestros Consejeros de Cesación entrenados ofrecen refuerzo positivo y apoyo sin prejuicios para ayudarte - sin importar dónde estés en tu recorrido.

### Comenzar es sencillo.

- Llama al 1-855-DÉJELO-YA o visita [OKhelpline.com](http://OKhelpline.com) para apoyo gratis por correos electrónicos, consejería telefónica y por internet, parches, chicles o pastillas y más.
- Hablarás con un especialista en registro por aproximadamente 10-15 minutos. Luego serás transferido con un Consejero de Cesación.
- Deberás recibir tu terapia de reemplazo de nicotina en 10-14 días laborales.
- Si un Consejero de Cesación te llama, el número 1-855-335-3569 aparecerá en tu teléfono móvil y el 1-855-DÉJELO-YA en el identificador de llamadas de tu teléfono fijo.

## ESTAMOS DISPONIBLES 24/7.

La Línea de Ayuda provee servicios a cualquier hora en muchos idiomas, incluyendo servicios para aquellos con discapacidad auditiva. Ofrecemos Planes de Cesación personalizados, una comunidad en internet para discusiones y herramientas de seguimiento para medir tu progreso y ahorros financieros.



Llama al **1-855-DÉJELO-YA** para que recibas la ayuda gratuita que has estado esperando.



¿No estás listo aún para registrarte? No hay presión.

Visita **OKhelpline.com** para consejos, herramientas e información.



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



En asocio con:  
 Oklahoma State Department of Health  
 U.S. Centers for Disease Control