# 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

Oklahoma Tobacco Helpline
**1 855 DÉJELO-YA**
1-855-335-3569 OKhelpline.com

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

TSET

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

Oklahoma Tobacco Helpline 1 855 DÉJELO-YA 1-855-335-3569 OKhelpline.com