

# 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



En asociación con:



U.S. Centers  
for Disease  
Control

