

La Línea Telefónica de Kentucky para la Cesación del Tabaco es un servicio telefónico GRATIS

Muchas personas que usan el tabaco lo quieren dejar. Llamando a la Línea Telefónica de Kentucky para la Cesación del Tabaco, usted está un paso más cerca de hacerse libre del tabaco.

¿QUIÉN PUEDE LLAMAR?

Los residentes de Kentucky que quieren dejar de usar el tabaco O están preocupados por un pariente o amigo que usa el tabaco.

¿CUÁNDO PUEDO LLAMAR?

Los residentes de Kentucky pueden llamar al 1-800-784-8669 de las 9 a.m. a las 9 p.m. (hora del este) de lunes a viernes. (Correo de voz automático de 24 horas, ¡le devolveremos la llamada!)

¿QUÉ PASA CUANDO LLAMO?

Cuando usted llama a la Línea Telefónica de Kentucky para la Cesación del Tabaco, usted recibirá GRATIS:

- Apoyo y consejos de un especialista experimentado
- Un programa personalizado para dejar el tabaco con materiales de auto ayuda
- La información más actualizada sobre los medicamentos que le pueden ayudar

¿FUNCIONA? SÍ.

Es cinco veces más probable que los que llaman a la Línea de Cesación tengan éxito que los que intentan dejarlo solos.

TRES BUENAS RAZONES PARA DEJAR EL TABACO:

- Su Familia—Vivir una vida más sana y más larga, y ver a su familia crecer. Ellos lo necesitan.
- Su Salud—El uso del tabaco causa cáncer, cardiopatía, bronquitis crónica, enfisema y ataques de asma— para nombrar sólo algunos.
- El Costo—El fumador medio gasta \$500 a \$3,000 cada año en los cigarrillos. Es costoso de muchas maneras diferentes.

¿SABÍA USTED?

- No hay NINGÚN nivel seguro del humo de segunda mano.
- Cuando usted está cerca de una persona que fuma, respira las mismas químicas peligrosas como que él o ella.
- Secciones separadas de “no fumar” NO le protegen del humo de segunda mano.

¿QUÉ PUEDE HACER?

- Hacer que su hogar y su coche sean libres del humo.
- Pedirle a la gente que no fumen cerca de usted o sus hijos.
- Si quiere animar a una persona querida que deje de usar el tabaco, llame a la Línea de Cesación para información que puede ayudar.

POR FAVOR LLAME:

- Si usted usa tabaco de masticar y quiere dejarlo
- Si fuma y quiere dejarlo
- Si quiere ayudar a una persona querida que deje de usar el tabaco
- Si usted está embarazada, usa el tabaco y quiere dejarlo.

Todos los servicios están disponibles en inglés y español. El servicio de traducción está disponible gratis para necesidades de idiomas adicionales. Para la comunidad sorda y personas con problemas de la audición, TDY/TDD: (800) 969-1393.

1-800-QUIT NOW

Kentucky's Tobacco
Quit Line 800-784-8669
800-QUIT NOW