



Dejar de fumar con la ayuda de medicamentos y capacitación puede más que duplicar sus posibilidades de estar 100% libre de tabaco.

TELÉFONO: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Español: 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)

Terapia de reemplazo de nicotina (NRT) **GRATIS:** Parches, goma y pastillas disponibles.

Posibilitado por el Departamento de Salud de Pensilvania

Otros recursos:

Web

BecomeAnEx.org (español disponibles)
pa.quitlogix.org

Programas de mensajes de texto

SMOKEFREE.GOV ofrece programas de mensajes de texto para:

- Adultos (español disponibles)
- Adolescentes (13-19 años)
- Embarazadas
- Veteranos militares (español disponibles)

TEXT2QUIT.COM (Se requiere una suscripción paga)

Recuperación en 12 pasos

Nicotine Anonymous
Chat en vivo y reuniones de grupo en línea
www.nicotine-anonymous.org
[1-877-TRY-NICA (1-877-879-6422)]

Si tiene Medicaid,

puede obtener medicamentos para ayudarle a dejar de fumar por tan solo \$0-3 / mes

Si tiene un seguro privado o Medicare,

Puede tener cobertura para medicamentos y asesoramiento. Llame a su aseguradora para obtener información sobre cobertura para dejar de fumar.

Visite smokefreephilly.org o llame al 311* para más información

****La Ciudad de Filadelfia ofrece servicios de traducción para todas las necesidades de la comunidad. Para hablar con un intérprete, llame al 215-686-5200 (de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.) o visite phila.gov/311.**

