



# QUITLINE NC

**Dejar el tabaco puede ser difícil. Pero usted puede duplicar su probabilidad de dejarlo para siempre llamando al QuitlineNC.**

## LA MEJOR MANERA DE DEJAR EL TABACO ES HACER UNA LLAMADA

### QUE ES QUITLINE NC?

QuitlineNC ofrece apoyo privado **gratis** por teléfono para ayudarle a dejar el uso de tabaco.



### COMO FUNCIONA?

QuitlineNC es **sencillo**.

Cuando usted se sienta listo para dejar el tabaco o solamente quiera preguntar sobre como dejarlo en el futuro próximo, haga una llamada a Quitline NC y usted será vinculado a un Quit Coach. Quitline NC le proveerá hasta 3 llamadas de seguimientos (total de 4 llamadas) y si usted necesita de más ayuda, pregunte. Más seguimientos estarán disponibles.

### QUE ES UN QUIT COACH?

No se llaman "coaches" por nada. Un Quit Coach es un consejero personal, alguien quien ha ayudado a muchas personas dejar el tabaco y sabe que tan difícil puede ser. Usted es el jugador principal, pero su Quit Coach está entrenado para proveerle las herramientas que necesite para dejar el tabaco de una vez.

### COMO ME PUEDE AYUDAR UN QUIT COACH?

Juntos, usted y su consejero realizarán un plan que funciona para usted. Su Quit Coach estará allí para ayudarle a que persista y también darle consejos y apoyo durante el proceso.



### CUANDO PUEDO LLAMAR?

Usted puede llamar su Quit Coach a cualquier hora – cuando tenga antojo de consumir tabaco, cuando tenga un día muy estresante o cuando solo necesite hablar con alguien. Si lo prefiere, su Quit Coach le puede llamar a usted.

QuitlineNC está para escucharle y ayudarle a dejar el tabaco para siempre de 8 a.m. a 3 a.m., siete días a la semana .



**¿Sabía que el consejo de Quitline se ofrece en Español y otros idiomas?**

**Solo llame y pregunte.**

Si usted o alguien que conoce quiere dejar de fumar o usar el tabaco por favor llame al:

1-800-784-8669



1-855-DÉJELO-YA  
(1-855-335-3569)

### About the Tobacco Prevention and Control Branch (TPC)

*The North Carolina Tobacco Prevention and Control Branch works to improve the health of North Carolina residents by promoting smoke-free environments and tobacco-free lifestyles. Our goal is to build capacity of diverse organizations and communities to implement and carry out effective, culturally appropriate strategies to reduce deaths and health problems due to tobacco use and secondhand smoke.*



Tobacco Prevention and Control Branch