

# Quit Now Virginia

## *¿Qué es Quit Now Virginia (QNV) y por qué es importante?*

QNV ofrece servicios gratuitos para dejar de consumir tabaco/nicotina. El consumo de tabaco sigue siendo la causa de muerte y enfermedad más prevenible. Fumar cigarrillos representa más de 480.000 muertes por año en los Estados Unidos, que incluye más de 41.000 muertes por exposición al humo de segunda mano. Esto es, aproximadamente, una de cada cinco muertes por año o 1.300 muertes por día, según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).



**Tobacco and Nicotine Quit Services**

Free 24/7 • Visit [QuitNowVirginia.org](http://QuitNowVirginia.org) • 1-800-Quit Now

## *¿Quién puede usar QNV?*

Todos los residentes de Virginia de 13 años y mayores. Los amigos y seres queridos de los usuarios que consumen tabaco/nicotina también pueden llamar o visitar el sitio web para obtener más información.

## *¿Qué servicios gratuitos ofrece QNV?*

- Un instructor del programa para ayudar a crear un plan personalizado.
- 5 sesiones de terapia.
- 4 semanas de terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés)
- Línea de apoyo y mensajes de texto las 24 horas del día, los 7 días de la semana durante todo el año.

## *¿Cómo inscribirse para los servicios?*

Llame al 1-800-QUIT NOW(1-800-784-8669), envíe el mensaje de texto READY al 34191 o visite [QuitNowVirginia.org](http://QuitNowVirginia.org).

## *¿Hay recursos disponibles para los adolescentes?*

¡Sí! VapeFreeVA.org ofrece sesiones gratuitas con instructores, puntos de conversación y recursos para los círculos de apoyo (grupos para adultos que quieren apoyar a una persona joven para que deje de fumar). Visite el sitio web para aprender sobre los riesgos del vapeo y obtener consejos para los adolescentes sobre cómo dejar de fumar de manera permanente.



8/25

Health  Whys

Un mensaje de salud pública de

**BlueRidgeHD.org**

Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Blue Ridge Health District (BRHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

Síguenos en  
Facebook



**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH