



1-855-DEJELO-YA

VIRGINIA

WWW.QUITNOW.NET/VIRGINIA

**DEJE DE FUMAR AHORA. SIENTA LA**

Los beneficios en su salud comienzan dentro unos minutos de dejar de fumar aunque a fumado por muchos años.

**20 MINUTOS**

Presion sanguinea y el pulso disminuyen

**12 HORAS**

Los niveles de monoxido de carbono el de oxigeno en su

**24 HORAS**

Disminuyen las posibilidades de un ataque cardiaco

**48 HORAS**

Mejor sentido del gusto y el olfato

**2 - 3 SEMANAS**

La circulacion mejora y la funcion de sus pulmones aumenta

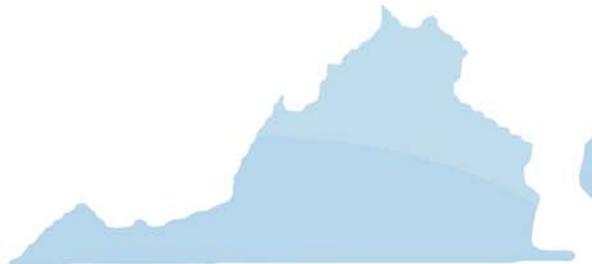
**1 - 9 MESES**

La tos, sinusitis, congestion, fatiga y falta de aliento disminuyen

**1 AÑO**

Las posibilidades de un ataque cardiaco se disminuyen a la mitad en comparacion con alguien que fuma

**LA LINEA PARA DEJAR DE FUMAR DE VIRGINIA ES UN SERVICIO GRATIS QUE AYUDA A LOS RESIDENTES DE VIRGINIA A DEJAR DE FUMAR Y USAR TABACO.**



**? CUANDO PUEDO?**

Los residentes de Virginia pueden llamar **24/7 gratis**

**1-800-QUIT NOW** o **1-800-784-8669**

[www.QuitNow.net/Virginia](http://www.QuitNow.net/Virginia)

**? QUIEN PUEDE**

Todo los residentes de Virginia **MAYORES DE 13 ANOS** que deseen dejar de usar el tabaco.

**Servicios especializados para:**

- Fumadoras embarazadas y perinatales
- Residentes de Virginia que hablen ingles y espanol
- Comunidad de sordos y con problemas de audicion en la linea **1.877.777.6534**

**? QUE RECIBIRA?**

- ✓ **Consejos Gratis de un profesional**
- ✓ **Plan gratuito personalizado para dejar de fumar**
- ✓ **Materiales de auto-ayuda gratuitos**

**? FUNCIONA?**

**!Si!** Quienes llaman a la linea Quitline tienen **CINCO VECES** mas probabilidades de ser exitosos que quienes tratan de dejar fumar por su cuenta. Mas de 24,000 residentes de Virginia han sido ayudados por Quitline.



**! LA AYUDA GRATIS SE ENCUENTRA CON UNA LLAMADA!**

!Si esta listo, nuestro apoyo GRATIS jamas lo abandonara!

1-855-DEJELO-YA

1-855-335-3569

QUITNOW.NET/VIRGINIA



PREPARATE.

ALISTATE.

DEJA DE FUMAR AHORA.

**TRES** Buena razones para dejar de fumar.

**1** CALIDAD DE VIDA  
vive una vida mas larga y sana.

**2** SALUD  
el tabaco causa cancer, enfermedades cardiacas, bronquitis cronica, asma, enfisema y muchos otros problemas de salud.

**3** COSTO  
el fumardor promedio en Virginia gasta \$2,050 al ano en cigarros o tabaco.  
Toma ese dinero y **VIVE!**

HAZ DE LA  
**VIDA**  
TU NUEVO  
HABITO.

1-855-DEJELO-YA  
1-855-335-3569

DA EL PASO  
HACIA UNA VIDA  
**MAS SANA**

1-855-DEJELO-YA  
VIRGINIA

EL TOBACO ES UNA FUERTE ADICCION.  
PERO TU ERES AUN MAS FUERTE.

AYUDA GRATIS COMIENZA CON UN SOLO PASO.



1-855-DEJELO-YA  
1-855-335-3569  
VIRGINIA  
QUITNOW.NET/VIRGINIA

**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH  
*Protecting You and Your Environment*

