

HOW TO HELP PEOPLE QUIT

YOUR QUIT JOURNEY STARTS TODAY.



Why is tobacco so hard to quit?

All tobacco products and most e-cigarettes or vapes contain nicotine. Nicotine is very addictive. When smokers try to quit they are trying to stop an addiction. Smoking isn't just a bad habit. Most smokers will try to quit many times before they are successful in quitting for good. People can't be forced to quit. Making someone feel bad about smoking or nagging them to quit is almost never helpful.



Things you can do to support someone who is quitting:

- Don't judge them. Let them know you care about their health.
- Ask if you can help. Tell them you are always ready to give support.
- Do healthy activities with them. You can walk or play games with them to take their mind off smoking.
- Don't become upset by sudden mood changes. Smokers can be cranky when they're trying to quit.
- Celebrate every quit attempt. Remember each one brings them closer to quitting for good.
- If they start smoking again, tell them that it's normal, and they can keep trying to quit as many times as it takes.

More ways to help someone who is quitting:

- Tell them about Quit Now Virginia resources that they can access by phone or online, like free coaching and online group classes. These can help increase a smoker's chance of quitting for good.
- Tell them that they may be eligible for free quit medicine (nicotine gum or patches) from Quit Now Virginia. Medications can help by reducing cravings and withdrawal symptoms.
- Encourage them to contact their insurance company to ask about their quit smoking benefits.
- Let them know that doctors and pharmacists can help advise them on which medications will make it easier to quit.



Reach out today, for all the help you need to stop smoking.

Call 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Connect online at QuitNowVirginia.org

Text READY to 21586

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Tobacco Control Program

Quit Now
Virginia

CÓMO AYUDAR A LAS PERSONAS A DEJAR DE FUMAR

SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



¿Por qué es tan difícil dejar el tabaco?

Todos los productos de tabaco y la mayoría de los cigarrillos electrónicos o vapeadores contienen nicotina. La nicotina es muy adictiva. Cuando las personas fumadoras intentan dejar de hacerlo, están tratando de abandonar una adicción. Fumar no es solo un mal hábito. La mayoría de los fumadores lo intentan muchas veces antes de lograr dejarlo para siempre. No se puede obligar a las personas a dejar de fumar. Hacer que una persona se sienta mal por fumar o insistir para que deje de hacerlo casi nunca sirve de nada.



Cosas que puede hacer para apoyar a una persona que está dejando de fumar:

- No la juzgue. Hágale saber que se preocupa por su salud.
- Pregúntele si puede ayudar. Dígame que siempre estará dispuesto a brindarle apoyo.
- Realice actividades saludables con esa persona. Pueden pasear o jugar para que se distraiga y se olvide del tabaco.
- No se disguste por los cambios repentinos de humor. Los fumadores pueden estar de mal humor cuando intentan dejar de fumar.
- Celebre cada intento que haga por dejar de fumar. Recuerde que cada intento la acerca más a dejar de fumar para siempre.
- Si comienza a fumar de nuevo, dígame que es normal y que puede seguir intentando dejar de fumar tantas veces como sea necesario.

Más formas de ayudar a una persona que está dejando de fumar:

- Cuéntele sobre los recursos de Quit Now Virginia a los que puede acceder por teléfono o en línea, como orientación gratuita y clases grupales en línea. Estos recursos pueden ayudar a aumentar las probabilidades de que un fumador pueda dejar de hacerlo para siempre.
- Dígame que puede ser elegible para obtener medicamentos gratuitos para dejar de fumar (chicles o parches de nicotina) de Quit Now Virginia. Los medicamentos pueden ayudar a reducir las ansias y los síntomas de abstinencia.
- Anímela a que se comuniqué con su compañía de seguros y consulte sobre los beneficios para dejar de fumar.
- Hágale saber que los médicos y farmacéuticos pueden aconsejarle sobre qué medicamentos le ayudará a abandonar el hábito.



Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.

Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)
Conéctese en línea en [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)
Envíe un mensa de texto con la palabra
READY al 21586

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

Quit Now
Virginia