

Tu camino para dejar de fumar y vapear comienza hoy

Contarás con apoyo personalizado en cada paso del proceso



Tú lo decides. ACTÚA HOY

Da el primer paso para dejar de fumar o vapear. Obtén todo el apoyo que necesitas, sin críticas ni prejuicios. El programa *Quit Now Virginia* es gratuito y confidencial y ofrece acompañamiento personalizado para ayudarte a alcanzar tu meta. Da igual si fumas cigarrillos o puros, o si usas cigarrillos electrónicos, vapeadores o bolsitas de nicotina, *Quit Now Virginia* está aquí para ayudarte a dejarlo.

Un profesional con experiencia en este proceso te ayudará de forma individual por teléfono, mensaje de texto o chat. También puedes participar en las sesiones en grupo por videollamada. No importa cómo decidas participar, recibirás apoyo personalizado para crear un plan que tome en cuenta tus necesidades, tu estilo de vida y tus objetivos. Tu plan para dejar de fumar funcionará porque está hecho a tu medida.

Independientemente de lo que necesites, en *Quit Now Virginia* encontrarás la ayuda necesaria gratuita.

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Tobacco Control Program



Llama 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)

Visita
QuitNowVirginia.org

Mensaje de texto
READY a 21586

Quit Now
Virginia
Tobacco and Nicotine Quit Services