

Preparado. Listo. Déjelo.

Consulte estos recursos y obtenga la ayuda que necesita para tener éxito.



Nebraska Tobacco Quitline (Línea de ayuda para dejar de fumar de Nebraska)

Llame al **1-855-DÉJELO-YA** (335-3569) para empezar a dejar de fumar. Las personas que llaman pueden acceder a materiales de autoayuda, ayuda para conseguir medicamentos para dejar de fumar y acceso a un asesor para dejar de fumar. Los servicios de la línea para dejar de fumar están disponibles para todas las personas que llamen desde Nebraska las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español. Hay otros idiomas disponibles a través de una línea de idiomas.



Acceso en línea

Visite **QuitNow.ne.gov** para inscribirse en la línea de ayuda para dejar de fumar y conectar con un asesor en línea para dejar de fumar. Acceda a herramientas de motivación, apoyo social e información para ayudarlo a dejar de fumar. El entrenamiento por Internet es gratuito para cualquier persona inscrita en el programa de la línea para dejar de fumar. Visite el sitio web de la Línea para dejar de fumar de Nebraska para encontrar todo, desde información hasta estímulo, en un solo lugar. Las opciones de idioma del sitio web están disponibles en la esquina superior derecha.

**Actualmente, el chat en línea sólo se ofrece en inglés y está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, excepto algunos días festivos.*



Medicamento para dejar de fumar

Los medicamentos aprobados por la FDA pueden ayudar mucho en su intento de dejar de fumar. Hable con su médico sobre cómo dejar de fumar y los medicamentos que pueden ayudarlo, compruebe los beneficios de su seguro y chatee con un asesor de la línea de ayuda para dejar de fumar para obtener información sobre los medicamentos gratuitos para dejar de fumar.



Línea de ayuda para dejar de fumar de Nebraska en Facebook

Manténgase conectado con nuestra red de Facebook, **@NebraskaTobaccoQuitline**, donde encontrará consejos, motivación y otros recursos que lo ayudarán a dejar de fumar y al mismo tiempo apoyarán a los demás.



Ayuda en persona

Decídase por la ayuda personalizada a través de una clase local para dejar de fumar. Visite **QuitNow.ne.gov**, desplácese hasta "Ways to Quit" (Formas de dejar de fumar) y haga clic en "Nebraska Cessation Programs" (Programas para dejar de fumar en Nebraska).

Este recurso proporciona las ubicaciones y la información de contacto de las clases en todo el estado.



QuitNow.ne.gov

1-855-DÉJELO-YA
(335-3569)

Envíe DÉJELOYA al 333888

**NEBRASKA
TOBACCO
QUITLINE**

[Los servicios de la línea de ayuda para dejar de fumar están disponibles
24 horas al día, 7 días a la semana, en más de 200 idiomas.]