

- Gratis
- Confidencial
- 24 horas al día,
7 días a la semana

**NEBRASKA
TOBACCO
QUITLINE**



QuitNow.ne.gov

1-855-DÉJELO-YA (335-3569)

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE NEBRASKA
DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA | NEBRASKA LIBRE DE TABACO



¿Listo
para dejar
el tabaco?

Llame a la Quitline y obtenga la ayuda que necesita, incluyendo:

- Apoyo, consejos y consejería
- Un plan personalizado para dejar el tabaco
- Información práctica sobre cómo dejar el tabaco
- Materiales de autoayuda

Lo más importante es que **nunca se rinda o pierda la esperanza**. Si recae, no ha fracasado. Retome su plan para dejar el tabaco.