

# Oregon Tobacco Quit Line

**Free\*** counseling and medication to help you quit.

## Only three criteria:

- At least 13 years old
- Live in Oregon
- Ready to set a quit date in the next 30 days

## How does it work?

- Counseling Calls with Quit Coach
- Nicotine Replacement Therapy
- Quit Guide and other materials

## It's easy to register and access:

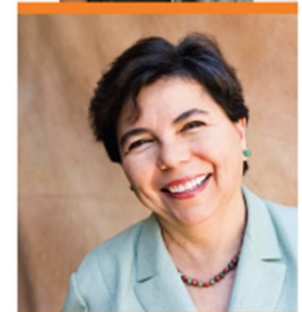
- 1-800 QUIT-NOW (784-8669)
- Espanol: 1-877-2NO-FUME (266-3863)
- TTY: 1-877-777-6534
- [www..quitnow.net/Oregon](http://www.quitnow.net/Oregon)
- **Right now with your practitioner**

## It's available when you need it:

- Can call or sign up online 24 hours a day
- Live telephone Counseling from 4am-midnight

## We know it works:

- Quit Lines significantly increase quit rates compared to minimal or no counseling
- Quit Lines + medication significantly increase quit rates compared to use of medication alone



# Tabaco de Oregon Para Dejar de Fumar

**Gratis\*** conserjería y medicamento para ayudarlo a dejar de fumar.

## Solo tres criterios:

- A lo menos tener 13 anos de edad
- Viva en Oregon
- Preparado para fijar una fecha para dejar de fumar en los próximos 30 días

## Como funciona?

- Asesoramiento con el consejero para dejar de fumar
- Terapia de reemplazó de nicotina
- Guía para dejar de fumar y otros materiales

## Es muy fácil registrase y tener acceso:

- 1-800 QUIT-NOW (784-8669)
- Español: 1-877-2NO-FUME (266-3863)
- TTY: 1-877-777-6534
- [www..quitnow.net/Oregon](http://www.quitnow.net/Oregon)
- **Ahora ,con su proveedor/doctor**

## Es disponible cuando lo necesité:

- Puede llamar o inscribirse a la línea las 24 horas del día
- En vivió conserjería telefónica desde 4 AM hasta la medianoche

## Sabemos que funciona:

- Líneas de apoyo aumenta significativamente las tarifas de dejar de fumar con comparación mínimo o no asesoramiento
- Líneas de apoyo + medicamento significativamente aumenta las tarifas de dejar de fumar en comparación con el uso de solo medicación

