

¡Es Tiempo!



Para Ayuda gratis Llame al

1-800-QUIT-NOW

**Alabama
Tobacco
Quitline**

ADPH
Alabama Department of Public Health



Para ayuda gratis Llame al

1-800-QUIT-NOW

(1-800-784-8669)

Imaginase usted libre de tabaco

Evite lugares a donde esta tentado a usar tabaco

Remueva de su casa y carro todos los ceniceros y contenedor

Tome respiraciones profundas

Piense porque dejar de fumar

Preguntese a si mismo si necesita fumar/masticar tabaco ahorita?