



DEJE EL TABACO A SU MANERA

Dejar el tabaco no es fácil. Encontrar ayuda debe serlo. El programa de Florida Libre de Tabaco (Tobacco Free Florida) ofrece herramientas y servicios gratuitos para ayudarlo a empezar.



**¡A raíz de la pandemia de COVID-19, dejar el tabaco es más importante que nunca!
Permítanos ayudarlo a conseguir el apoyo que necesita desde la comodidad
de su propio hogar.**

presenta

Una clase GRATUITA de “Deje de fumar ahora” (Quit Smoking Now)

FECHA:

HORA:

¡Se requiere registración previa! Se le enviará por correo electrónico un enlace virtual para que participe por video o audio en una conferencia vía ZOOM.

INFORMACIÓN DE LA CLASE:

Los grupos de apoyo de “**Deje de fumar ahora**” se reúnen una vez a la semana por 4 semanas y cubren una variedad de temas que incluyen; hacerle frente a los síntomas de abstinencia, manejar la adicción y prevenir las recaídas. Los grupos de cesación cubren todos los tipos de tabaco.

BENEFICIOS:

Parches de nicotina, goma de mascar/chicle o tabletas de nicotina (lozenges).

(Si es medicamento apropiado para personas de al menos 18 años)

Manual de trabajo y materiales para el participante.

¡Mas que **DUPLICA** sus probabilidades de éxito!

Para registrarse llame al:



Para más información visítenos en:

www.tobaccofreeflorida.com/quityourway

Patrocinado por:

**Florida
HEALTH**