

Helping Connectiquit.

WHEN YOU'RE READY TO QUIT

FIND HELP THAT FITS YOUR STYLE

GET HELP WITH:

- Creating a quit plan
- Answering questions
- Working through cravings
- Guides to keep you on track
- Medications to help with cravings
- Referrals to local programs



CT QUILTS HAS OPTIONS TO HELP YOU QUIT TOBACCO

TELEPHONE



1.800.QUIT.NOW

A free telephone program that provides counseling by trained staff, many of whom are ex-smokers. Open 24 hours a day, 7 days a week. Counseling available in all languages. TTY is available at 1-877-777-6534.



SMART PHONE APPS

Free in Google Play & App Store

NCI QuitPal

Supports smokers working to become smoke-free using proven strategies and tools to help you to quit.

QuitGuide

Tracks cravings and moods, monitors progress, identifies smoking triggers and strategies to deal with them, helps you become and stay smoke-free.

QuitStart

Created for teens but good for adults. Tracks moods and cravings, tracks goals and achievements in quitting, and provides personalized messages.



ONLINE

The Connecticut QuitLine

www.quitnow.net/connecticut

A free self-guided web program to help create a quit plan, answer questions, keep you on track, and provide medications to help with cravings.

www.BecomeAnEx.org

A free self-guided web program that will provide quitting help, information and opportunities to chat with other quitters and experts.



MEET IN-PERSON

www.ct.gov/dph/tobacco

Look for the link "Local Community Cessation Programs" for a free or low cost program near you.

INSURANCE COVERAGE

According to the Affordable Care Act, private insurance programs should be covering tobacco cessation services and medications. Medicaid and Medicare do cover cessation services and medications. Check with your insurance provider about your benefits.



CUANDO ESTÉ LISTO PARA DEJAR DE FUMAR

ENCUENTRE AYUDA QUE SE AJUSTA A SU ESTILO

AYUDA PARA:

- Crear un plan de dejar de fumar,
- Contestar preguntas,
- Resistir los deseos intensos,
- Guías para no desviarse de su objetivo,
- Medicamentos para ayudarle con los deseos intensos,
- Referidos a programas locales.

Ayudamos a Connecticut.



CT QUITS TIENE ALTERNATIVAS PARA AYUDARLE A DEJAR EL TABACO

TELÉFONO



1.855.DEJELO.YA

Un programa telefónico gratis que provee consejería por personal a diestrado, muchos de ellos antiguos fumadores. Abierto las 24 horas del día, 7 días a la semana.

Consejería disponible en todos los idiomas. TTY disponible e el 1 877-777-6534.



APLICACIONES PARA SMARTPHONES

Gratis en Google Play y en el App Store

NCI QuitPal (App store solamente)

Brinda apoyo a los fumadores que se esfuerzan por dejar de fumar utilizando estrategias y herramientas comprobadas para ayudarle a dejar de fumar.

QuitGuide

Maneja sus deseos intensos y estado de ánimo, monitorea su progreso, identifica los factores que le provocan fumar y las estrategias para manejarlos; le ayuda a dejar de fumar y a mantenerse sin fumar.

QuitStart

Fue creado para adolescentes, pero es bueno para los adultos. Maneja los estados de ánimo y los deseos intensos, las metas y los logros en el proceso de dejar de fumar, y provee mensajes personalizados.



EN LÍNEA

La línea para dejar de fumar Connecticut QuitLine

www.quitnow.net/connecticutsp

Un programa por cuenta propia en la web para ayudarle a crear un plan para dejar de fumar, contestar preguntas, mantenerle enfocado en su objetivo, medicamentos para ayudarle con los deseos intensos.

www.esBecomeAnEx.org

Un programa gratuito por cuenta propia en la web que le proveerá ayuda para dejar de fumar, información y la oportunidad de conversar con expertos y con otras personas que han dejado de fumar.



ENCUENTRO EN PERSONA

www.ct.gov/dph/tobacco

Busque el enlace "Local Community Cessation Programs" (Programas comunitarios locales para dejar de fumar) para encontrar un programa gratuito o de bajo costo cerca de usted.

COBERTURA DE SEGURO

De acuerdo con la Ley de Cuidado de Salud Asequible (Affordable Care Act), los programas de seguros privados deben cubrir los servicios y medicamentos para dejar el tabaco. Medicaid y Medicare cubren servicios de dejar el tabaco y los medicamentos para lograrlo. Consulte con su proveedor de seguros sobre sus beneficios.