

Helping Connectiquit.

Ayudamos a Connectiquit.

- 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.

AYUDA PARA:

WHEN YOU'RE READY TO QUIT

FIND HELP THAT FITS YOUR STYLE

ENCUENTRE AYUDA QUE SE AJUSTA A SU ESTILO

CUANDO ESTÉ LISTO PARA DEJAR DE FUMAR



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 QUITS TIENE ALTERNATIVAS PARA AYUDARLE A DEJAR EL TABACO

TELÉFONO CT QUITLINE

1.855.DEJALO.YA

Un programa telefónico gratis que provee entrenamiento por personal a fumadores. Abierto las 24 horas del día, 7 días a la semana. Entrenamiento disponible en todos los idiomas. TTY disponible e el 1 877-777-6534.



EN LÍNEA

La línea para dejar de fumar Connecticut Quitline

www.quitnow.net/connecticutsp

Un programa web gratuito y auto guiado para ayudar a crear un plan para dejar de fumar, responder preguntas, mantenerlo informado y brindar consejos para ayudarte con los antojos. Disponible en inglés y en español.

www.becomeanex.org

Un programa web gratuito y auto guiado que brinda ayuda para dejar de fumar, consejos de expertos, mensajes de texto para ayudar a dejar de fumar o vaper, y acceso a una línea de apoyo en la comunidad.

COBERTURA DE SEGURO
De acuerdo con la Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (Affordable Care Act en inglés), los programas de seguros privados deben cubrir los servicios y medicamentos para dejar de fumar. CT Medicaid cubre la asesoría para dejar de fumar y todos los medicamentos para dejar de fumar aprobados por la FDA. Medicare cubre el asesoramiento para dejar de fumar y los medicamentos recetados. Consulte con su proveedor de seguros acerca de sus beneficios.

COMMIT TO QUIT HAS OPTIONS TO HELP YOU QUIT TOBACCO

TELEPHONE CT QUITLINE



1.800.QUIT.NOW

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



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 tips to help with cravings. Available in English and Spanish.

www.BecomeAnEx.org

A free self-guided web program that provides help quitting, advice from experts, text messages to help quit smoking or vaping, and access to an online support community.

INSURANCE COVERAGE

According to the Affordable Care Act, private insurance programs should be covering tobacco cessation services and medications. CT Medicaid covers cessation counseling and all FDA-approved cessation medications. Medicare covers cessation counseling and prescription cessation medications. Check with your insurance provider about your benefits.

SMART PHONE APPS



Free in Google Play & App Store

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.



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.

APLICACIONES PARA SMARTPHONES



Gratis en Google Play y en el App Store

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.



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.