

A Quitting Plan Can Help!

If you know what's ahead of you and you're prepared, it will help make quitting easier. So,

1. Pick a quit date.
2. Get support from family and friends.
3. Learn how to cope with urges, like finding something else to do when you want a cigarette or chewing tobacco.
4. If you decide to use a nicotine replacement product, get coaching on how to use the medication.
5. Be prepared for difficult moments during your quitting process.

Free Help on Idaho QuitNet - www.idaho.quitnet.com

Free Help on Idaho QuitLine - 1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669)

Ayuda gratuita en el sitio de internet de Idaho QuitNet - www.idaho.quitnet.com

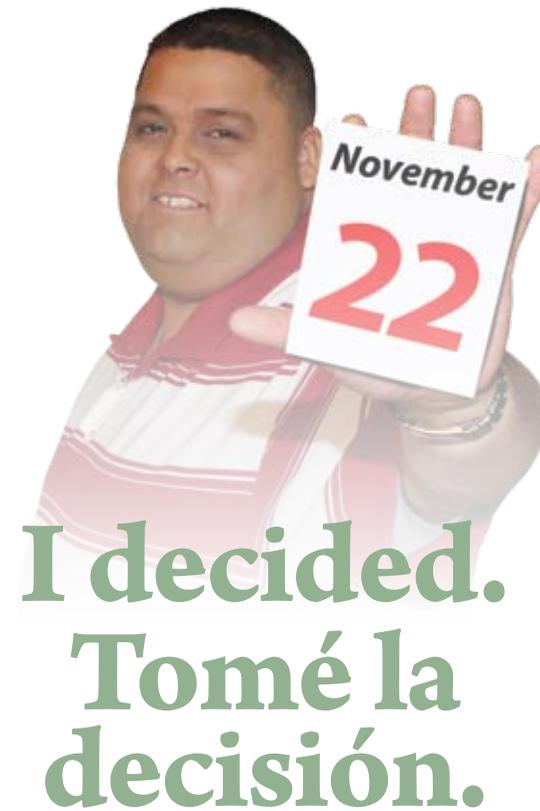
Ayuda gratuita en línea de Idaho QuitLine - 1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669)



¡Un plan para dejar de fumar que puede ayudar!

Si sabe lo que tiene por delante y está preparado, le será más fácil dejar de fumar. Por lo tanto,

1. Elija una fecha para dejarlo.
2. Obtener el apoyo de familiares y amigos.
3. Aprenda cómo controlar a los impulsos, como encontrar algo que hacer cuando quiera fumar un cigarro o mascar tabaco.
4. Si decide usar un producto de reemplazo de nicotina, obtenga asesoría sobre cómo usar el medicamento.
5. Prepárese para los momentos difíciles durante el proceso para dejar de fumar.



**I couldn't breathe.
No podía respirar.**

**I did it for my
grandchildren.
Lo hice por mis nietos.**

**I did it for my partner.
Lo hice por mi pareja.**

**I didn't want my
children to start.
No quería que mis hijos
empezaran a fumar.**

**My dad died of lung
cancer.
Mi padre murió de
cáncer de pulmón.**

**I'm going to have a
baby.
Voy a tener un bebé.**

The Dollar Cost of Smoking

If you're a 1-pack-a-day smoker, here's what you spend:

1 day = \$4.79
1 week = \$33.53
1 month = \$143.70
1 year = \$1,748.35
5 years = \$8,741.75

El costo de personas que fuman en dólares

Si fuma una cajetilla al día, esto es lo que gasta:

1 día = \$4.79
1 semana = \$33.53
1 mes = \$143.70
1 año = \$1,748.35
5 años = \$8,741.75

Call the QuitLine

Call **1-800-QUIT-NOW** to speak to a quit coach:

Monday - Thursday 7 am - 9 pm MST

Friday 7 am - 7 pm MST

Saturday and Sunday 8 am - 4:30 pm MST

24-Hour Voice Mail

The QuitLine has services in English, Spanish and for the Deaf and Hard of Hearing Community (TTY 1-888-229-2182).

Visit Idaho QuitNet

<http://www.idaho.quitnet.com>

Read what others say about how they used the QuitNet to help them stop smoking! On the QuitNet you'll find a community of friendly people who will support you and help you quit.

Call the 2-1-1 Idaho CareLine

Call **2-1-1** (dial 2-1-1 or 1-800-926-2588) to find classes nearby to help you quit using tobacco. Your own health district provides classes at no charge. In these group classes you'll learn:

- Information and tips on how to quit
- New coping skills
- Nutrition and physical activity tips to help avoid weight gain
- Tips on how to manage your stress

Check out www.projectfilter.org

Go online to www.projectfilter.org to learn more about what the Tobacco Prevention and Control Program is doing to help Idahoans stop using tobacco.

Read with a smart-phone and launch the QuitNet website.



Llame al QuitLine

Llame al **1-800-QUIT-NOW** para hablar con un entrenador para dejar de fumar:

lunes-jueves 7 a.m.– 9 p.m. Hora estándar de

Montaña (MST, por sus siglas en inglés).

viernes 7 a.m. – 7 p.m. MST

sábado y domingo 8 a.m.– 4:30 p.m. MST

Correo de Voz las 24 horas del día.

El QuitLine tiene servicios en inglés, español y para las personas sordas y con problemas de la audición (TTY 1-888-229-2182).

Visite el sitio de internet de Idaho QuitNet en

<http://idaho.quitnet.com>

¡Lea lo que otros dicen acerca de cómo usaron la ayuda del QuitNet para dejar de fumar! Es una comunidad de personas amigables quienes le apoyarán y le ayudarán a dejar de fumar.

Llame el 2-1-1 Idaho Careline

Llame al **2-1-1** (Marque el 2-1-1 ó 1-800-926-2588)

para encontrar clases cerca de su domicilio para ayudarlo a dejar de usar tabaco. Su departamento de salud provee clases sin costo alguno. En estas clases aprenderá:

- Información y consejos en cómo dejar el tabaco.
- Nuevas capacidades para sobrellevar la adicción.
- Consejos nutricionales y de actividad física para ayudar a evitar subir de peso.
- Sugerecias de como controlar el estrés

Eche un vistazo en www.projectfilter.org

Visite el sitio de internet www.projectfilter.org para saber más acerca de lo que el Programa de Control y Prevención del Tabaco está haciendo para ayudar a los residentes de Idaho dejar de fumar tabaco.

Leer con un teléfono inteligente y descargue la página web de QuitNet.



I decided.
Tomé la decisión.

The Idaho QuitLine and QuitNet are programs of the Idaho Tobacco Prevention and Control Program at the Idaho Department of Health and Welfare. No tax dollars are involved and no fees are charged to people who call the QuitLine or log onto QuitNet.

This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number 523056 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

Idaho QuitLine y QuitNet son programas del Programa de Control y Prevención del Tabaco de Idaho en el Departamento de Salud y Bienestar de Idaho. No se utiliza ningún dólar de impuestos para este programa y no se cobra por el servicio a la gente que llama a QuitLine o inicia una sesión de internet a QuitNet.

Esta publicación está respaldada por la Subvención/Acuerdo de cooperación número 523056 de CDC. Su contenido es responsabilidad exclusiva de sus autores y no representa necesariamente la posición oficial del CDC.

April 2011
abril de 2011



Your Quit Date



Su Fecha de Dejar de Fumar

