

Si fuma, dejar de hacerlo es lo más importante que puede hacer por su salud.

Si vapea (fuma cigarrillos electrónicos), dejar de hacerlo puede proteger la salud de sus pulmones.

Dejar de fumar también le ayudará a ahorrar dinero y a proteger a su familia y amigos del humo de segunda mano o de los aerosoles.



- **Para hablar con un consejero para dejar de fumar**, visite la línea telefónica para dejar de fumar para fumadores del Estado de Nueva York en nysmokefree.com o llame al 866-697-8487. La mayoría de los adultos podrán optar a **un kit inicial gratuito de medicamentos de nicotina**, como parches y pastillas.
- Si su idioma de preferencia es el chino (800-838-8917), el coreano (800-556-5564) o el vietnamita (800-778-8440), llame a la línea de ayuda a los fumadores asiáticos, de lunes a viernes, de 10 a.m. a medianoche, o visite asiansmokersquitline.org.
- Los adolescentes y los adultos jóvenes (de 13 a 24 años) pueden enviar el mensaje de texto "**DROPTHEVAPE**" al 88709 para unirse a This is Quitting de Truth Initiative, un programa gratuito y confidencial de mensajes de texto especialmente diseñado para ayudarles a dejar de vapear y mantenerse libre de vapeo. Para más información, incluyendo los programas de apoyo a las familias, visita truthinitiative.org/about-this-is-quitting.



El humo de segunda mano es perjudicial y vivir con él puede ser difícil. Para obtener más información sobre el humo de segunda mano y las normas de los edificios en la ciudad de Nueva York, visite nyc.gov/health y busque "**smoke-free housing**" (viviendas libres de humo).



Si conoce a alguien que fuma o vapea, pregúntele si hay algo que quiera cambiar al respecto. No importa cuáles sean sus objetivos, hay ayuda disponible.

- **Si están preparados para dejar de fumar**, comparta con ellos los recursos de este folleto.
- **Si no están preparados para dejar de fumar**, existen otras opciones de tratamiento disponibles, especialmente si están tratando de reducir el consumo de tabaco o de no fumar en los lugares donde no está permitido. Visite nyc.gov/health y busque "**nicotine withdrawal**" (abstinencia de nicotina).

Para obtener más información, incluyendo los programas y recursos locales, visite nyc.gov/nycquits, escanee el código QR o llame al 311.

