

# RECURSOS GRATUITOS PARA DEJAR EL TABACO Y LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

## PARA JÓVENES Y ADULTOS

### JÓVENES/ADULTOS JÓVENES

#### » [www.TruthInitiative.com](http://www.TruthInitiative.com) o [TheTruth.com](http://TheTruth.com)

Apoyo para dejar de fumar cigarrillos electrónicos para jóvenes/adultos jóvenes.

#### Envíe DITCHJUUL al 88709

Los adultos/padres pueden apoyar a los jóvenes que intentan dejar de fumar enviando QUIT al (202) 899-7550 para obtener consejos y recursos mediante mensajes de texto.



#### » [www.Teen.Smokefree.gov](http://www.Teen.Smokefree.gov)

Apoyo mediante mensajes de texto y aplicación quitSTART para jóvenes/adultos jóvenes

### APOYO PARA DEJAR DE FUMAR DIRIGIDO A ADULTOS

#### » Línea telefónica de MS para dejar el tabaco: 1-800-QUIT-NOW

Orientación telefónica y reemplazo de nicotina  
Parches y goma de mascar de tratamiento  
Chat en línea: [www.quitlinems.com](http://www.quitlinems.com)

Mississippi  
**tobaccoQUITLINE**  
1.800.QUITNOW  
[www.quitlinems.com](http://www.quitlinems.com) 1.800.784.8669

#### » UMMC ACT Center Cessation Clinic

601-815-2005 • [www.act2quit.org](http://www.act2quit.org)  
Jackson Medical Mall • 350 W Woodrow Wilson Ave,  
Suite 611, Jackson, MS 39213

#### » [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)

Programa de mensajes de texto, aplicaciones para dejar de fumar y chat en línea

Visite [www.healthymys.com/ecig](http://www.healthymys.com/ecig) para obtener recursos adicionales.

La Oficina de Control del Tabaco del Departamento de Salud del Estado de Mississippi (Mississippi State Department of Health Office of Tobacco Control) tiene directores de la Coalición Libre de Tabaco (Tobacco-Free Coalition) en todo el estado que proveen capacitación y recursos gratuitos tales como letreros de propiedad libre de tabaco. Para encontrar al director de su coalición local, llame al 1-866-724-6115 o visite [www.healthymys.com/tobacco](http://www.healthymys.com/tobacco).