

Quit Partner™ es la forma gratuita de Minnesota para dejar de la nicotina, incluyendo fumar, vapear y masticar. Podemos ayudarlo a dejar de fumar con un entrenamiento individual y otras herramientas útiles. Siempre que nos necesite, estamos aquí para ayudarlo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## Herramientas útiles

Deje de fumar eligiendo que herramientas gratuitas le gustaría probar.



Medicamentos para dejar de fumar como parches, goma de mascar, o pastillas.\*



Mensajes de texto con consejos y sugerencias.\*\*



Correos electrónicos útiles para apoyarlo durante el proceso.\*\*

## Entrenamiento para dejar de fumar

Obtenga un entrenamiento individual para dejar de fumar, por teléfono o en línea, de entrenadores capacitados para ayudar a personas como usted todos los días. Con solo registrarse, podrá usar estas herramientas útiles de forma gratuita:



Entrenamiento por teléfono o en línea



Parches, goma de mascar o pastillas \*



Mensajes de texto\*\*



Apoyo mediante correo electrónico\*\*



Paquete de bienvenida



**2X** DUPLIQUE SU PROBABILIDAD PARA DEJAR DE FUMAR

¿Está listo para dejar de fumar?

Estamos listos para ayudar.

**1-800-QUIT-NOW**  
**QuitPartnerMN.com**

\*18+

\*\*13+