

Giving up tobacco might be hard, but we make it easier.

1-800-784-8669

Mississippi
Tobacco
Quitline

**QUIT
NOW**

Get **FREE** help starting your nicotine-free journey today.



INDIVIDUALIZED COACHING

Whether over the phone, online, or by text, a coach is here for you and your specific needs 24/7.



NICOTINE REPLACEMENT THERAPY

Receive guidance in choosing the right NRT for you— all at no cost.



ONLINE SUPPORT

Get tips, tricks, and tools for managing triggers all at your fingertips. Access our personalized quit plans and group coaching online to help you succeed.

Call/Visit/Text to start the end of your tobacco dependence!

1-800-QUIT-NOW

www.Quitnow.net/ms

download the Rally Coach App

Quit To Text (English): **READY** to 34191 or (Spanish): **LISTO** to 34191

Quit Services TTY access

Call 711 to reach a relay operator who will assist with connecting to Quit Services.

Menthol Tobacco Product Warning: While menthol tobacco products may provide a cooling effect for smokers, they are just as harmful, more addicting, and harder to quit than non-menthol tobacco products. If you find yourself ready to quit, we are here to help.



**Tobacco
QuitLine**

1-800-QUIT-NOW

1-800-784-8669

www.Quitnow.net/ms



Abandonar el tabaco puede resultar difícil, pero lo hacemos más fácil.

1-800-784-8669

Mississippi
Tobacco
Quitline

**Deje
de fumar
AHORA MISMO**

Obtenga ayuda **GRATUITA** para comenzar su proceso sin nicotina hoy mismo.



COACHING INDIVIDUALIZADO

Ya sea por teléfono, en línea o por mensaje de texto, un *coach* está aquí para usted y sus necesidades específicas las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



TERAPIA DE SUSTITUCIÓN DE NICOTINA (NRT)

Reciba orientación para elegir la NRT correcta para usted... todo sin costo alguno.



APOYO EN LÍNEA

Obtenga consejos, trucos y herramientas para controlar factores desencadenantes al alcance de su mano. Acceda a nuestros planes personalizados para dejar de fumar y *coaching* grupal en línea para ayudarle a tener éxito.

Llame, visite o envíe un mensaje de texto para comenzar a poner fin a su dependencia del tabaco.

1-800-QUIT-NOW

www.Quitnow.net/ms

Descargue la aplicación Rally Coach

Envíe un mensaje de texto con la palabra **READY** (inglés) al 34191 o **LISTO** (español) al 34191.

Acceso a TTY para servicios para dejar de fumar.

Llame al 711 para comunicarse con un operador de retransmisión, que le ayudará a conectarse con servicios para dejar de fumar.

Advertencia sobre productos de tabaco mentolado: si bien los productos de tabaco mentolado pueden ofrecer un efecto refrescante a los fumadores, son igual de perjudiciales, más adictivos y más difíciles de dejar que los productos de tabaco no mentolado. Si está listo para dejar de fumar, estamos aquí para ayudarle.



**Tobacco
QuitLine**

1-800-QUIT-NOW

1-800-784-8669

www.Quitnow.net/ms



Bỏ hút thuốc lá có thể khó khăn nhưng chúng tôi làm cho trải nghiệm đó trở nên dễ dàng hơn.

1-800-784-8669

Đường dây hỗ trợ cai thuốc lá Mississippi

Quit
NOW

Nhận trợ giúp **MIỄN PHÍ** để bắt đầu hành trình ngừng hút thuốc lá ngay hôm nay.



HUẤN LUYỆN CÁ NHÂN

Dù qua điện thoại, trực tuyến hay qua tin nhắn, huấn luyện viên luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn và các nhu cầu cụ thể của bạn 24/7.



LIỆU PHÁP THAY THẾ NICOTINE

Nhận hướng dẫn chọn NRT phù hợp với bạn - tất cả đều miễn phí.



HỖ TRỢ TRỰC TUYẾN

Nhận tất cả các mẹo, thủ thuật và công cụ để quản lý trình kích hoạt ngay trong tầm tay bạn. Truy cập trực tuyến các kế hoạch cai thuốc lá được cá nhân hóa của chúng tôi và chương trình huấn luyện theo nhóm để giúp bạn thành công.

Hãy gọi điện/Truy cập trang web/Nhắn tin để bắt đầu cai thuốc lá!

1-800-QUIT-NOW

www.Quitnow.net/ms

tải xuống Ứng dụng Rally Coach để soạn tin nhắn nhận

trợ giúp bỏ thuốc lá (tiếng Anh): **READY** gửi tới 34191 hoặc (Tiếng Tây Ban Nha): **LISTO** gửi tới 34191

Truy cập TTY Dịch vụ cai thuốc lá

Hãy gọi 711 để liên hệ với nhà điều hành chuyển tiếp cuộc gọi, người sẽ hỗ trợ bạn kết nối với Dịch vụ cai thuốc lá.

Cảnh báo về Sản phẩm Thuốc lá Bạc hà: Mặc dù các sản phẩm thuốc lá bạc hà có thể mang lại tác dụng làm mát cho người hút thuốc, nhưng chúng cũng có hại, gây nghiện hơn và khó cai hơn các sản phẩm thuốc lá không chứa bạc hà. Nếu bạn thấy mình đã sẵn sàng bỏ hút thuốc lá, chúng tôi sẵn sàng trợ giúp.



Thuốc lá
Đường dây hỗ trợ cai thuốc lá

1-800-QUIT-NOW
1-800-784-8669
www.Quitnow.net/ms

