

# ¡Usted Puede Dejar de Fumar!



*Miles de personas ya han dejado de fumar.  
¡Usted también puede hacerlo! La Línea de Ayuda para  
Fumadores de California le puede ayudar.*

## ¿Qué es la Línea de Ayuda?

- Es un programa gratuito que duplica las probabilidades de dejar de fumar con éxito

## ¿Qué ofrece la Línea de Ayuda?

- Ayuda personalizada de profesionales amables
- Materiales de ayuda para leer y ayuda por internet

## La Línea de Ayuda está abierta:

- Lunes-viernes, 7 am-9 pm
- Sábado-domingo, 9 am-5 pm

## Los servicios se ofrecen en:

- Español 1-800-45-NO-FUME  
(1-800-456-6386)
- Inglés 1-800-NO-BUTTS  
(1-800-662-8887)
- Chino 1-800-838-8917
- Coreano 1-800-556-5564
- Vietnamita 1-800-778-8440

*"Hoy siento mi vida completamente diferente.  
Mi respiración y tos han mejorado y en mi  
bolsillo me queda un poco más de dinero  
para gastar en cosas provechosas. Lo más  
importante es que me queda más vida.  
Gracias."*

-Humberto. Fumó durante 30 años.  
Dejó de fumar en el 2011.