

New Mexico Cessation Options "At-A-Glance"

PHONE-BASED SERVICES

Enrollment via phone or web:

Call **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669) or by visiting quitnownm.com

FREE OPTIONS INCLUDE:

- 24/7 support
- Personal Quit Plan
- Self-help materials
- Unlimited sessions with a trained Coach
- Gum, patches or lozenges, while supplies last
- Shipping mailed directly to the registered member
- Specialized services for youth and also for pregnant women

WEB-BASED SERVICES

Enrollment For English: QUITNOWNM.com

FREE OPTIONS INCLUDE:

- Enrollment via phone or web
- 24/7 support
- Personal Quit Plan
- Self-help Materials
- Unlimited phone, chat or text sessions with trained coach
- Free gum, patch or lozenges, while supplies last
- Internet-based activities and dashboard that integrate with phone support
- Sign up for emails full of tips, advice and encouragement to help you quit

TEXT MESSAGING SUPPORT

Both Phone and Web participants may also take advantage of:

- Enroll in Text A Coach to receive tailored tips, tricks and tools to support your quit
- Quit Coaching call reminders
- Motivational and educational reminders

FREE HELP QUITTING NICOTINE

1-800-QUIT-NOW

(1-800-784-8669)

QUITNOWNM.COM



— **SERVICIOS POR TELÉFONO** —

Inscripción por teléfono o internet:

Llame al **1-855-DEJELO-YA** (1-855-335-3569) o visite dejeloyanm.com

OPCIONES GRATUITAS INCLUYEN:

- Apoyo las 24/7
- Un plan personal para dejar el tabaco
- Materiales de autoayuda
- Sesiones ilimitadas con un Consejero
- Chicle, parches o pastillas, mientras duren las existencias
- Los productos se enviarán por correo directamente al miembro registrado
- Servicios especializados para jóvenes y también para mujeres embarazadas

— **SERVICIOS POR INTERNET** —

Para inscribirse en Español visita: DEJELOYANM.com

OPCIONES GRATUITAS INCLUYEN:

- Inscripción por teléfono o internet
- Apoyo las 24/7
- Un plan personal para dejar el tabaco
- Materiales de autoayuda
- Sesiones ilimitadas por teléfono, chat, o texto con un consejero para dejar de fumar
- Chicle, parchas o pastillas, mientras duren las existencias
- Actividades basadas en internet y un tablero que se integran con la asistencia telefónica
- Inscripción para recibir correos electrónicos repletos de consejos, recomendaciones y apoyo para ayudarle a dejar el tabaco

— **APOYO POR MENSAJES TEXTO** —

Participantes de servicios por teléfono y de internet también pueden:

- Inscripción en "Textee a un consejero" para recibir consejos personalizados, trucos y herramientas de asistencia para apoyarle a dejar el tabaco
- Recordatorios del consejero para dejar de fumar
- Recordatorios motivacionales y educativos

AYUDA GRATIS PARA DEJAR EL TABACO

1-855-DEJELO-YA

(1-855-335-3569)

DEJELOYANM.COM